# Sumário


6 **Quem Mantra seus males espanta**
*Saṅkaṭanāśanagaṇeśastotram* - Annabella Magalhães

**Pensando com o corpo** 10
*Paścimotānāsana* / *Pūrvottānāsana* - Gustavo Ponce

17 **Adaptando a sua prática -** David Frawley

**Yoga e Liberdade -** Tales Nunes 33

40 **Arjuna e a depressão-** Ricardo Freitas

**Simbolismo Védico e autoconhecimento** 48
Vāmana, *o avatāra* anão - Patrick van Lammeren

73 **Yoga na Prática**
Entrevista com Ricardo Nunes

**Dica de Livro** 80

**O *Tapas* tolo** 82

86 **As Parabolas do Vedānta** - Pedro Kupfer


curvas_22.indd 1 2/4/2009 10:19:41

# Expediente

**Conselho Editorial**
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Subhash Kak (EUA)

**Editor**
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

**Projeto Gráfico e Diagramação**
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

**Assinaturas, Anúncios e Revenda**
contato@cadernosdeyoga.com.br

**Impressão**
Coan - Tubarão
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

**Tiragem da 22ª edição**
1500 exemplares

**Ilustração da capa:**
**Taíme Gouvêa**
poliketa@hotmail.com
www. fotolog.com/pincel_de_cores
a capa desta edição está disponível para compra, mais informações:
79 8847 7503 ou 79 3232 2635

cadernos de *yoga*

*Cadernos de Yoga* é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

**Anuncie** seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

*cadernos de yoga*
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: livrosyoga

**Distribuição:**
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.suryalivraria.com.br

*cadernos de yoga*
ISSN 1806-2008

# Para elevar corpo, mente e espírito, ELEVE O SEU CONHECIMENTO.

**Contribuição da ciência do Yoga para uma sociedade justa e equilibrada:**

**Yoga na Saúde Quântica • Yoga no Meio Ambiente • Yoga na Educação do Ser**

## 11 a 14 de junho de 2009

Escola Técnica Federal e Teatro Fernanda Montenegro
(Espaço Cultural).

## Palmas – Tocantins

**Realização:**

Luare Instituto de Yoga

**Apoio Institucional:**

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DE YOGA DO BRASIL - CONYB

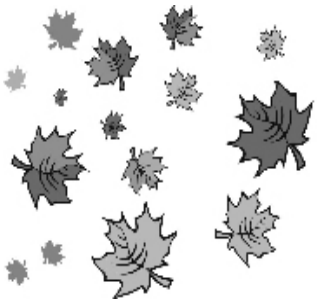
**Patrocínio:**

SANEATINS

Governo do TOCANTINS
Um Estado melhor para todos
www.to.gov.br

**Inscrições e informações: 3225-3337 / 9236-9549 www.xivcongressonacionaldeyoga.com.br**

curvas_22.indd 3 2/4/2009 10:21:09



# Editorial

Flexibilidade. Esta é uma palavra que, de acordo com a definição do dicionário, serve tanto para se referir ao corpo quanto a uma atitude da mente. Dentro do Yoga é citada principalmente quando se fala da prática de *āsanas*, em referência à flexibilidade física. É necessária significativa flexibilidade física para realizar diversas posturas de Yoga. A partir disso, alguns professores fazem a relação entre a prática de Yoga, o consequente ganho da flexibilidade física com a aquisição de uma flexibilidade mental. Essa flexibilidade em relação à atitude da mente é assim definida no dicionário Houaiss: "característica de quem é compreensível; brandura, docilidade".

Bom, agora parece que encaramos uma contradição. No Haṭha Yoga, muitos dos métodos propostos para o ganho da flexibilidade física, e a consequente flexibilidade mental, são agressivos com o corpo. Tanto que não é difícil encontramos alguém que já tenha se machucado praticando Yoga. Como, então, desenvolver a compreensão, a brandura e a docilidade sendo agressivo consigo mesmo, com o seu corpo e a sua mente?

A flexibilidade não começa no corpo e estende-se a uma postura mental. A flexibilidade é uma atitude da mente diante da vida, nasce de uma compreensão. Nasce da compreensão de que existem coisas que nós podemos mudar e coisas que não podemos mudar e a estas devemos nos adaptar. No nosso corpo podemos mudar certas coisas, outras não. Podemos ganhar flexibilidade até certo ponto, a partir daí podemos ou talvez iremos necessariamente nos agredir.

curvas_22.indd 4 2/4/2009 10:21:09

A atitude de flexibilidade deve estar presente antes mesmo de se começar a prática de Haṭha Yoga, a partir do respeito ao próprio corpo e as suas limitações. É a prática que deve se adaptar ao corpo e não o corpo à prática. Para refletirmos mais sobre este assunto, trazemos o esclarecedor artigo de David Frawley, "Adaptando a sua prática". Trazemos também uma historinha que ilustra que de pouco serve um grande esforço se não há um objetivo claro por detrás.

Convido todos a refletirem sobre o seu objetivo pessoal com a prática de Yoga. E a partir disso escolher a prática que irá levá-lo a este objetivo com mais clareza. O que queremos é a flexibilidade do corpo ou é o que o Houaiss define como o sentido figurado da palavra "flexibilidade": "característica de quem é compreensível"?

Boa leitura, boas práticas!

*Hariḥ Om*

Tales Nunes

curvas_22.indd 5 2/4/2009 10:21:10

quem mantra seus males espanta

quem mantra seus males espanta

# सङ्कटनाशनगणेशस्तोत्रम्

# *Saṅkaṭanāśanagaṇeśastotram*

- Louvação a Gaṇeśa para remoção das dificuldades -

*por Annabella Magalhães*

curvas_22.indd 6 2/4/2009 10:21:10

quem mantra seus males espanta

quem mantra seus males espanta



*Stotram* é um poema cantado em louvor aos vários aspectos do Criador.

*Saṅkaṭanāśanagaṇeśastotram* é um poderoso *stotram* em louvor a Śrī Gaṇeśa, aquele que elimina os obstáculos ou dificuldades em nossa vida. Seu autor é o sábio celestial Nārada, considerado um *devaṛṣi* (sábio entre os deuses). É dito que ele circula no céu e na Terra com uma *vīṇā* (instrumento musical indiano), cantando seus hinos, preces, mantras, etc. Nārada tem um destaque especial na tradição *bhakti vaiṣṇava* (devotos de Viṣṇu). Ele também é chamado "mensageiro dos deuses", pois traz os ensinamentos dos deuses para os homens.

नारद उवाच

*Nārada uvāca*

Nārada falou:

प्रणम्य शिरसा देवं गैरीपुत्रं विनयकम् ।
भक्तावासं स्मरेन्नित्यं आयुः कामार्थसिये ॥१॥

*Praṇamya śirasā devam Gaurīputram vinayakam*
*Bhaktāvāsam smarennityam āyuḥ kāmārthasiddhaye (1)*

Saudamos respeitosamente, com a cabeça inclinada, o Deus, o grande líder, Filho de Gauri (Parvati); refúgio dos devotos, aquele que deve ser sempre lembrado, para a realização de desejos e longa vida.

प्रथमं वक्रतुण्डं च एकदन्तं द्वितीयकम् ।
तृतीयं कृष्णपिङ्गाक्षं गजवक्त्रं चतुर्थकम् ॥२॥

*Prathamam vakratuṇḍam ca ekadantam dvitīyakam*
*Tṛtīyam kṛṣṇapiṅgākṣam gajavaktram caturthakam (2)*

Primeiro, como aquele que tem a tromba torcida e segundo como aquele que tem uma só presa. Terceiro como aquele que tem o olho marrom escuro e quarto, como aquele que tem a aparência de elefante.



curvas_22.indd 7 2/4/2009 10:21:12

लम्बोदरं पञ्चमं च षष्टं विकटमेव च ।
सप्तमं विघ्नराजं च धूम्रवर्णं तथाष्टमम् ॥३॥

*Lambodaram pañcamam ca ṣaṣṭam vikaṭameva ca*
*Saptamam vighnarājam ca dhūmravarṇam tathāṣṭamam (3)*



Quinto, como aquele que é barrigudo e sexto, como aquele que é imenso. Sétimo, como o rei dos obstáculos e oitavo, aquele que tem a cor acinzentada.

नवमं बालचन्द्रं च दशमं तु विनयकम् ।
एकदशं गणपतिं द्वादशं तु गजाननम् ॥४॥

*Navamam bālacandram ca daśamam tu vinayakam*
*Ekādaśam Gaṇapatim dvādaśam tu Gajānanam (4)*

Nono, como aquele que é (belo) como a lua nova e, em décimo, como o grande líder.
Décimo primeiro, como o Senhor do grupo de seres e décimo segundo, aquele que tem a face de elefante.

द्वादशैतानि नामानि त्रिसन्ध्यं यः पठेन्नरः ।
न च विघ्नभयं तस्य सर्वसिद्धिकरं प्रभो ॥५॥

*Dvādaśaitāni nāmāni trisandhyam yaḥ paṭhennaraḥ*
*Na ca vighnabhayam tasya sarvasiddhikaram Prabho (5)*

O homem deve repetir esses doze nomes três vezes ao dia (ao nascer do sol, ao meio dia e ao por do sol). Ó Senhor Ganeśa, que para ele não exista medo dos obstáculos e que ele tenha todo o sucesso.

विद्यार्थी लभते विद्यां धनार्थी लभते धनम् ।
पुत्रार्थी लभते पुत्रान् मोक्षार्थी लभते गतिम् ॥६॥

*Vidyārthī labhate vidyām dhanārthī labhate dhanam*
*Putrārthī labhate putrān mokṣārthī labhate gatim (6)*

Aquele que deseja conhecimento alcança conhecimento, aquele



curvas_22.indd 8 2/4/2009 10:21:12

quem mantra seus males espanta

que deseja riqueza alcança riqueza. Aquele que deseja filho obtém filho, aquele que deseja a liberação alcança a liberação.

quem mantra seus males espanta



जपेद् गणपतिस्तोत्रं षद्भिर्मासैः फलं लभेत्।
सम्वत्सरेण सिद्धिं च लभते नात्र संशयः ॥७॥

*Japed Gaṇapatistotram ṣaḍbhirmāsaiḥ phalam labhet*
*Samvatsareṇa siddhim ca labhate nātra samśayaḥ (7)*

Aquele que repetir o *Gaṇapatistotram* por seis meses deve obter o fruto. Por um ano, alcança sucesso, sobre isto não há dúvida.

अष्टभ्यो ब्राह्मणेभ्यश्च लिखित्वा यः समर्पयेत्।
तस्य विद्या भवेत् सर्वा गणेशस्य प्रसादतः ॥८॥

*Aṣṭabhyo Brāhmaṇebhyaśca likhitvā yaḥ samarpayet*
*Tasya vidyā bhavet sarvā Gaṇeśasya prasādataḥ (8)*

Para aquele que, tendo escrito o *Gaṇapatistotram*, oferece-o a oito *brahmanes*. Para ele existe todo conhecimento e as bênçãos de Gaṇeśa!

इति श्री नारदपुराणे सङ्कटनाशनगणेशस्तोत्रं सम्पूर्णम् ॥

*Iti Śrī Nāradapuraṇe Saṅkaṭanāśanagaṇeśastotram sampūrṇam!*

Este é o *Stotram* para Gaṇeśa, para a destruição das dificuldades, completo, no Glorioso *Nāradapuraṇa*!

*Annabella Magalhães é professora de sânscrito e mora no Rio de Janeiro*

annasundari@terra.com.br



curvas_22.indd 9 2/4/2009 10:21:13

Por Gustavo Ponce

# *Paścimotānāsana*

*Paścima* – "oeste" | *Uttāna* – "intenso" | *Āsana* – "postura"

Tradicionalmente a saudação ao sol é praticada ao amanhecer, virado para o Leste, de maneira que o Oeste venha a ser toda a parte posterior do corpo do praticante. Se a pessoa sentar em *daṇḍāsana* para iniciar a postura, a parte de trás do corpo apontará para o Oeste.

*Paścimotānāsana* alonga intensamente a parte posterior do corpo, desde os calcanhares até o topo da cabeça. Prepara-nos para outras posturas mais complexas de flexão para frente. Tonifica os rins, bexiga e pâncreas. Melhora a digestão e estimula todo o sistema reprodutivo. Estimula a circulação linfática, fortalecendo o sistema imunológico. Ativa o fluxo prânico e em *Suṣumṇā nāḍī*. Ativa também a atividade em *Svādhiṣṭhāna* e *Maṇipūra chakras*. Acalma a mente. Também é uma postura que pode ser praticada sem problemas durante a menstruação. Ademais nos proporciona uma excelente oportunidade para levar a consciência respiratória ao longo de toda a coluna vertebral: ao inspirar percorremos com a mente toda a extensão da coluna, desde *Mūlādhāra chakra* até *Ājñā chakra*, e ao expirar, desde *Ājñā chakra* até *Mūlādhāra chakra*. Isto favorece a canalização dos impulsos nervosos ao longo da coluna vertebral.



curvas_22.indd 10 2/4/2009 10:21:15

**Execução**

- Sente-se em *Daṇḍāsana* (aos principiantes recomenda-se sentar-se sobre uma ou duas mantas dobradas). Estique os braços sobre a cabeça, com as palmas das mãos voltadas uma para a outra. Mantenha a coluna longa e côncava.

- Com a exalação, flexione o tronco para frente desde a base da coluna, como uma dobradiça, com a intenção de levar o queixo nas canelas. Segure os dedos maiores dos pés, ou os tornozelos. Se você tem flexibilidade suficiente, segure os lados dos pés, como se quisesse abrir a planta dos pés. Se ainda há possibilidade de alongar mais, segure o punho e passe as mãos por trás dos pés.



- Alongue o seu corpo desde o umbigo até a parte superior do abdômen.

- Assegure-se de que está sentado na parte anterior dos ísqueos. Não permita que as nádegas se levantem.

- Os dois lados das costas devem ser alongados uniformemente.

- Tente estender o máximo possível os joelhos, pressionando as coxas contra o solo.

- Permaneça na postura entre 1 e 5 minutos.

- Não leve o corpo para frente com o uso da força dos braços. Utilize a musculatura interna do tronco: *mūla* e *udyāna bandha*. Dobre e estenda o tronco desde os quadris. Ambos os lados do seu tronco devem estar bem alongados para conseguir simetria na postura. Mantenha-se sempre consciente das bordas externas dos pés, e tenha certeza de que os pés se mantêm paralelos e muito ativos. Mantenha o pescoço cumprido, os ombros bem separados e os cotovelos o mais elevado possível. Quando conseguir dominar a postura, poderá descansar tranquilamente o pescoço sobre as suas pernas. A sensação na sua mente é de paz e tranqüilidade absolutas. Ao sair da postura levante primeiro a cabeça, depois o tronco, mas mantenha a coluna côncava. Espere alguns segundos e logo solte as mãos. Regresse a *Daṇḍāsana*.



curvas_22.indd 11 2/4/2009 10:21:15

"Mantenha, a todo o momento, os músculos do pescoço relaxados e o cérebro passivo. Isto é válido para todas as posturas de flexão"

**Prop: almofadão**

Esta variação é útil para nos familiarizarmos com a postura. Pode também ser usada como postura restaurativa, com permanência por tempo prolongado. Se um almofadão não é suficiente, use outro.

**Prop: fita**

Aos descer na postura final, leve os cotovelos para fora. Isto permitirá abrir melhor o peito.

**Pop: cadeira**

curvas_22.indd 12 2/4/2009 10:21:16

Esta é outra forma de trabalhar *Paścimotānāsana*. Com as pernas apoiadas sobre o assento da cadeira e as mãos segurando os lados da cadeira. Assim, alonga-se os músculos ísquiotibiais e o tronco aproxima-se das pernas com a ajuda das mãos.

**Prop: Bloco**

A foto mostra claramente o uso destes acessórios. Manter os pés e os ísqueos sobre os blocos impede-nos que flexionemos os joelhos.

**Benefícios**

- Reduz a ansiedade;

- Tonifica os rins, bexiga e pâncreas;

- Melhora a digestão e estimula todo o sistema reprodutivo;

- Estimula a circulação linfática, fortalecendo o sistema imunológico;

- Acalma a mente, em especial a parte frontal do cérebro, e mantém a parte posterior do cérebro, que é meditativa, tranqüila, porém alerta;

- Alonga intensamente a coluna e os músculos da parte posterior das coxas (ísquitibiais).



curvas_22.indd 13 2/4/2009 10:21:17

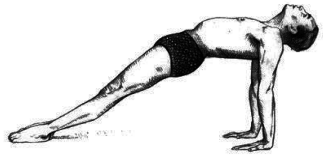
# *Pūrvottānāsana*

*Pūrva* – "leste" | *Uttāna* – "esforço intenso" | *Āsana* – "postura"



A parte anterior do corpo recebe um forte alongamento. *Purvottanāsana* atua como contra-postura das posturas de flexão. Em *Purvotanāsana* sugerimos prestar muita atenção na posição das mãos em relação aos ombros ao levantar os quadris e estender as pernas. Os braços devem estar completamente estendidos e os ombros em uma linha reta em relação aos punhos, caso contrário sentir-se-á desequilibrado. As coxas giram ligeiramente para dentro, sem que os pés se movam.

**Execução**



- Sente-se em *Daṇḍāsana*. Coloque suas mãos cerca de vinte centímetros atrás do seu corpo; os cotovelos ligeiramente flexionados para que se juntem as espátulas. Pés unidos.

- Pressionando fortemente as mãos contra o solo, levante os quadris de maneira que a cabeça e os calcanhares formem uma linha diagonal.

- Tente tocar os dedos dos pés no chão sem dobrar os joelhos. Isto não é fácil. Comece por apoiar apenas os calcanhares. Em todo caso, tente separar as pernas e manter os dedos maiores dos pés unidos. Mantenha *Mūla Bandha* ativo, para manter a pélvis erguida.

- Os ombros devem girar para trás e para baixo para permitir que o peito se abra e o esterno se eleve, expandindo a cavidade torácica.

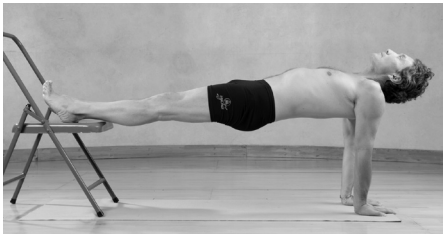


curvas_22.indd 14 2/4/2009 10:21:17

- Se você não tem problemas nas vértebras cervicais, deixe que a cabeça desça com o seu próprio peso.

- Permaneça na postura por cerca de 30 segundos e retorne descendo os quadris lentamente até o solo.

**Prop: Cadeira**





Ponha as mãos atrás das suas costas. Dobre uma perna e ponha a outra sobre a cadeira. Agora, levante bem seus quadris antes de colocar o outro pé sobre a cadeira. Estique bem as pernas e leve a cabeça para trás tentando juntar as escápulas. Pressione as mãos para tentar abrir um pouco mais o peito. Execute mais uma vez, mas agora gire os dedos para trás.

**Trabalho em dupla para ser feito depois de uma prática de posturas de hiper-extensão**

Não apenas relaxa e normaliza toda a coluna, como também induz a um profundo estado de relaxamento geral. A pessoa que está sentada em cima deve soltar o peso mais para frente ou mais para trás, de acordo com as indicações da pessoa que está no solo.



curvas_22.indd 15 2/4/2009 10:21:18

**Benefícios de *Purvotanāsana***

- Fortalece os braços e pernas, costas e pescoço;
- Abre o peito e alonga toda a parte anterior do corpo;
- É uma ótima contra-postura para as posturas de flexão;
- Estimula o coração e os pulmões.





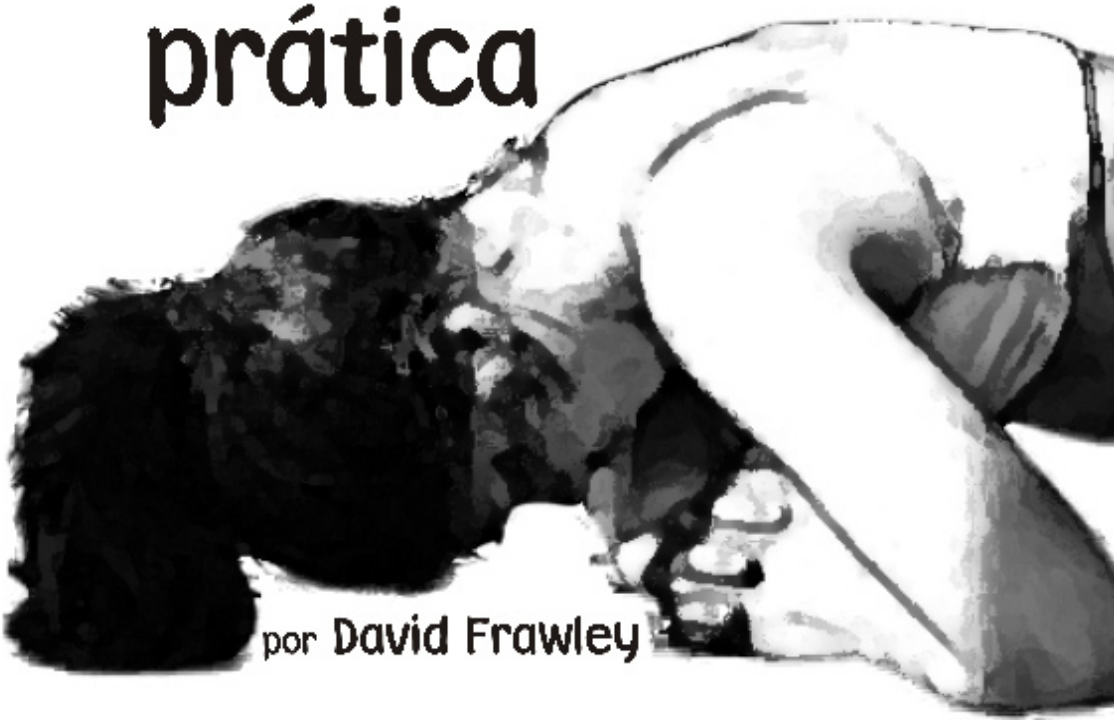
*Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile*
www.yogashala.cl e www.canalom.com

tradução: Tales Nunes



curvas_22.indd 16 2/4/2009 10:21:19

# adaptando a sua prática



por David Frawley



curvas_22.indd 17 2/4/2009 10:21:19

Para que uma prática de Yoga seja de fato efetiva, não basta seguir uma série de posturas de forma mecânica. A nossa prática tem de possuir a mesma flexibilidade que tentamos dar ao nosso corpo. Este capítulo ensina como adaptar seu programa de *āsanas* de acordo com a sua faixa etária, condição física, estilo de vida, e as condições do clima.



## Adaptando a prática à sua idade

### Faixa etária

O Yoga segue o curso da natureza. Ao pensar em alterar a prática de Yoga de acordo com os diferentes grupos de idade, devemos lembrar a natureza e a essência desses grupos específicos. Por exemplo, um programa para crianças deverá focar-se em prender a atenção e divertir os pequeninos, enquanto que, ao mesmo tempo, ensinar-lhes meios de conhecerem a si próprios e descobrirem novas experiências. De acordo com o Āyurveda, a infância é a fase *Kapha* da vida, logo, as posturas e movimentos que reduzem o *Kapha* (muco) são importantes. O objetivo deve ser o de limpar o congestionamento acumulado nos seios nasais, evitando que *Kapha* se acumule nos pulmões e nas glândulas linfáticas. Isso fará com que as crianças tenham menos resfriados, gripes e alergias.

Os jovens e adolescentes possuem mais energia e precisam expressá-la. Logo, a prática de *āsanas* para este grupo deve ser mais intensa, sendo apropriado um estilo de prática mais rajásico, que contenha a quantidade adequada de esforço e movimentos. Após a adolescência começa o estágio da vida denominado *Pitta*, onde as pessoas querem ser notadas e obter realizações que lhes deem o reconhecimento dos outros. Os rapazes, em especial, se irritam e ficam agressivos por qualquer motivo. Isso mostra que



curvas_22.indd 18 2/4/2009 10:21:19

a prática para esses jovens, apesar de vigorosa, deve terminar com um relaxamento calmo e tranquilo, para que o lado *Pitta* não se acentue.

Conforme envelhecemos, nosso nível de energia decresce pouco a pouco. Nós desejamos que a nossa prática de Yoga eleve a nossa energia em vez de reduzi-la. Uma prática apropriada terá como foco a revitalização dos sistemas corporais e a manutenção da flexibilidade e da força. As pessoas mais velhas são mais serenas por natureza, e, para estas pessoas, uma prática mais tranquila, com ênfase no método, que trabalhe a respiração de forma consciente, será muito mais benéfica do que uma prática que exija muita energia. Na execução de posturas vigorosas, para que se evitem lesões, o melhor a ser feito é praticá-las de maneira regular.



O início da maturidade é marcado pelo estágio do *doṣa Vāta*. O processo de envelhecimento aumenta *Vāta*, reduzindo nossos fluídos corporais e restringindo nossos movimentos. Ele causa várias doenças degenerativas, especialmente a artrite e outras condições que trazem danos aos ossos. Para contrabalançar essa situação, nós precisamos de uma prática que mantenha uma amplitude de movimento saudável para todas as articulações do corpo, em especial, a coluna. As posturas restaurativas são necessárias tanto para manter nossa energia após a execução de posturas difíceis quanto para restaurar a vitalidade quando nos encontramos extremamente cansados ou estressados.

Uma vez que o *āsana* é um exercício ideal para reduzirmos *Vāta*, é de suma importância que o pratiquemos conforme envelhecemos, principalmente se possuímos uma constituição *Vāta*. Para quem deseja ter uma vida mais longa, o *āsana* é o exercício perfeito. A geração *baby boomer*[a] se tornará idosa nos próximos anos e, portanto, eles devem enfatizar a prática dos *āsanas* cada vez mais. A libertação de *Vāta* permite que a energia do *Prāṇa* nos renove intensamente tanto ao nível do corpo quanto da mente.



curvas_22.indd 19 2/4/2009 10:21:20

As práticas de Yoga que são úteis aos idosos incluem: exercícios com os olhos para manter a visão; invertidas ou suas variações para contrabalançar os efeitos da força da gravidade sobre o corpo; *udyāna* e *mūla bandhas* para dar um auxílio extra; alongamento dos quadríceps e dos isquiotibiais para manter a flexibilidade; fortalecimento e abertura da parte superior do tronco para promover uma respiração adequada; e fortalecimento e alongamento de todo o corpo.



As pessoas mais velhas tornam-se naturalmente mais introvertidas e contemplativas. A idade madura marca o período da vida no qual o nosso progresso material ou exterior dá espaço, espontaneamente, a uma busca interna ou espiritual. Nesse período, é importante desenvolver a mente por meio da prática de técnicas de concentração (*Dhāraṇa*) que estimulem o foco e a meditação (*Dhyāna*) para liberar o passado.

Evidentemente, cada grupo possui um nível diferente de energia e, portanto, a prática tem de ser adaptada levando-se isso em conta. Também é importante lembrar que cada faixa etária se beneficiará de constantes práticas respiratórias e de relaxamento. Observe a tabela das fases da vida abaixo. A idade fornecida é apenas aproximada. A mudança de uma fase para outra é feita por graus.

**Fases da vida**

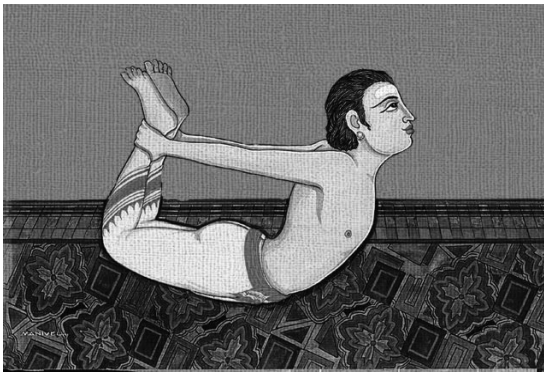
| ***Dosa*** | **Idade** | **Interesses** |
|---|---|---|
| *Kapha* | 0 – 18 | Divertimento |
| *Pitta* | 18 – 55 | Realizações |
| *Vāta* | + de 55 | Crescimento Espiritual |

**Sexo**

A prática de Yoga é uma ferramenta excelente que equilibra as energias ativas e passivas do nosso corpo, deixando-o menos propenso a lesões, desgaste e envelhecimento precoce.



curvas_22.indd 20 2/4/2009 10:21:21



A energia masculina é forte e agressiva, mas pode ser também inflexível e rígida. Os homens tendem a ser mais enrijecidos e precisam de maior alongamento para manterem a energia fluindo. Eles precisam ter maior abertura nos ombros, pernas e quadril para criar equilíbrio com a força. A maioria dos homens precisa aprender a manter as posturas de alongamento combinadas com uma respiração tranquila por um período de pelo menos 40 a 60 segundos.



A energia feminina é adaptável, mas nem sempre energética ou determinada. As mulheres tendem a ser mais fracas do que enrijecidas, então é necessário incluir trabalhos de força e alongamento para deixá-las em equilíbrio. Em geral, as mulheres precisam fortalecer a parte superior do tronco, os braços e a musculatura da pelve. Elas também se favorecem com o fortalecimento e o alongamento das pernas, incluindo os adutores e os abdutores.

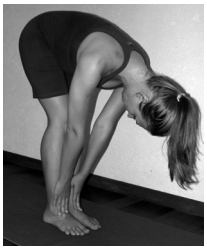
**Menstruação**

É melhor evitar a prática de *āsanas* durante o período menstrual. Entretanto, se o fluxo menstrual for intenso, alguns *āsanas* podem trazer alívio, tais como o *vīrāsana*, *uttānāsana*, *baddha koṇāsana*, *jānu śīrṣāsana*, *upaviṣṭa koṇāsana*, e *paścimotānāsana*.

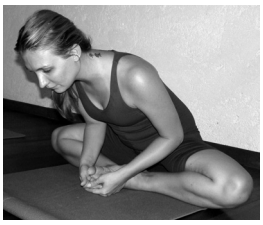


curvas_22.indd 21 2/4/2009 10:21:21

*vīrāsana*

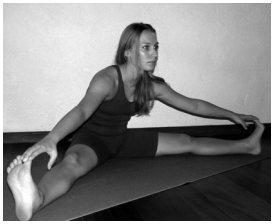


*uttānāsana*



*baddha koṇāsana*





*upaviṣṭa koṇāsana*

*jānu śīrṣāsana*

*paścimotānāsana*

Se você sentir a necessidade de praticar, não execute posturas vigorosas como algumas posturas de pé. Lembre-se ainda que o fluxo menstrual é descendente e, portanto, as invertidas não são aconselhadas, uma vez que elas invertem a direção do fluxo.

**Gestação**

Durante o primeiro trimestre da gestação, é possível praticar qualquer um dos *āsanas* frequentes. Porém, após o primeiro trimestre, não pratique nenhum *āsana* que exerça pressão sobre o abdome como as posturas da cobra e do arco, por exemplo. Alunas iniciantes devem ter cautela durante a prática de posturas vigorosas ou de um novo estilo de Yoga durante os últimos meses de gestação. Para a futura mamãe, o maior benefício que ela pode obter da prática para ajudá-la no momento do parto, vem das posturas sentadas e de pé que trabalham a abertura do quadril e da pelve.



curvas_22.indd 22 2/4/2009 10:21:26

Tanto o *baddha koṇāsana* quanto o *upaviṣta koṇāsana* são posturas excelentes e podem ser praticadas durante toda a gestação. As posturas que trabalham o fortalecimento e a flexibilidade da coluna também são excelentes, pois elas ajudam no processo de carregar o peso extra do bebê. Se as gestantes sentirem vontade de praticar invertidas, elas devem fazê-lo, mas somente se já tiverem regularmente praticado essas posturas antes. Ainda assim, mesmo com uma experiência prévia, deve-se parar de praticar quaisquer invertidas no primeiro trimestre de gravidez, ou caso o médico desaconselhe tal prática.



Não pratique *āsanas* durante o mês que segue ao nascimento do bebê. Quando for o momento de retomar a prática, comece devagar e aos poucos. Mantenha uma prática suave por pelo menos três meses após o parto, dando ao corpo o tempo necessário para se recuperar de forma natural.

**O clima e as estações do ano**

Os *doṣas* manifestam as influências das estações e do clima. Precisamos adequar a nossa prática para que ela continue tendo um bom efeito.

O deserto, onde o ar é seco, quente e abundante, é um ambiente propício para reduzir *Kapha*. Os que têm *Kapha* como *doṣa* predominante, sentem-se tão equilibrados no clima desértico, que eles conseguem realizar uma prática mais ampla nesse tipo de clima. Mas os que possuem *doṣas Vāta* e *Pitta* devem evitar o excesso de calor e ar seco. Todas as posturas que aumentam *Kapha* são benéficas ao *Vāta* e ao *Pitta* para estabilizar e diminuir o enorme calor e secura do deserto.

A melhor forma de diminuir *Vāta* é em um clima tropical úmido, onde a temperatura não varia tanto, como o Havaí, por



curvas_22.indd 23 2/4/2009 10:21:27

exemplo. Os trópicos têm o clima perfeito para reduzir *Vāta*, além de serem agradáveis e estáveis para as pessoas que possuem esse *doṣa* como predominante. Essas pessoas não precisam focar tanto em posturas que diminuam esse *doṣa* uma vez que o próprio clima constantemente se encarrega de diminuir o excesso de *Vāta*. Porém, os *Pittas* e os *Kaphas* terão que trabalhar intensamente nas posturas que sejam capazes de reduzir seus *doṣas* predominantes para equilibrar os efeitos do calor e da umidade.



O clima frio e úmido é perfeito para reduzir *Pitta*. Um *Pitta* sente-se refrescado e umidificado na dose certa em uma cidade como Seattle, no estado de Washington, por exemplo. Contudo, um tipo *Vāta*, que more em um local com um clima tão frio e úmido, terá de criar calor por meio de sua prática de Yoga. Os *Kaphas* preferem um ambiente seco e quente e, portanto, eles também terão de praticar posturas vigorosas que gerem calor, uma vez que o clima frio e úmido é o maior gerador de *Kapha*.

Em um ambiente de clima seco e frio, como os altos desertos e as planícies do norte, os *Vātas* são extremamente exigidos. Esse clima é o oposto do que os alivia, de forma que eles têm de criar calor e umidade.

Os *Pittas* se dão bem com o frio, mas têm problemas com a luz intensa do sol. Os *Kaphas* se dão bem com a falta de umidade, mas encontram dificuldades em lidar com o frio, de forma a terem de executar posturas que gerem calor.

O clima da costa leste e do meio-oeste, durante seus verões quentes e úmidos, fazem os *Pittas* sofrerem. Já o inverno frio e úmido dessas regiões faz o *Kapha* sofrer, apesar desse clima promover esse *doṣa*, pela sua constante umidade. As alterações na prática são essenciais conforme mudamos de uma estação para outra durante o ano.



curvas_22.indd 24 2/4/2009 10:21:28

**Fatores climáticos que reduzem os *doṣas***

| | |
|---|---|
| *Vata* | quente e úmido |
| *Pitta* | frio e levemente seco |
| *Kapha* | quente e seco |

Observe que os *Pittas* possuem uma propriedade relacionada à umidade, fazendo-os sofrer em no calor úmido, enquanto que se sentem aliviados em condições de frio úmido. O aspecto principal para eles é o frio ou o calor. O clima seco ou úmido é secundário.

**Estações do ano**



As mudanças nas estações do ano alteram os efeitos do clima sobre os *doṣas*. A nossa prática de Yoga pode ser ajustada para nos ajudar a equilibrar os efeitos dessas mudanças no clima.

O verão traz o calor, seguido geralmente por umidade, significando que os *Vātas* irão sentir-se confortáveis nessas condições. Mas o calor aumenta *Pitta*, de forma que as pessoas com esse *doṣa* como predominante terão que praticar posturas que reduzam *Pitta* para sentirem-se equilibradas. Os *Vātas* e os *Kaphas* são tranquilizados pelo calor do verão e podem diminuir a preocupação em realizar práticas que reduzam os *doṣas*.

O outono traz o frescor e menos umidade, mudando as aparências das folhas. Assim, com temperaturas mais amenas, *Vāta* aumentará. *Pitta* diminuirá com a temperatura mais fria. O ar seco também evitará que *Kapha* aumente. Nessas condições, o foco deve ser o de reduzir *Vāta* e aumentar a umidade do corpo.

O inverno traz um frio intenso e, em geral, o ar torna-se mais seco, o que incomoda os *Vātas*, principalmente no início do inverno.

*Kapha* aumenta com o frio do inverno e com a umidade que muitas vezes o acompanha, principalmente no final do inverno. Os *Pittas* sentem-se melhor no inverno que os outros *doṣas*. Entretanto, o frio intenso causa problemas a todos os tipos de *doṣas* porque o



curvas_22.indd 25 2/4/2009 10:21:28

corpo necessita de uma quantidade considerável de calor. Logo, o inverno é a principal estação onde as pessoas mais sofrem de gripes, resfriados, e outras doenças infecciosas. Uma prática mais intensa durante o inverno ajuda a manter o calor e o poder de circulação em nosso corpo, evitando tais doenças.

A primavera é tipicamente uma estação úmida e fresca, que é *Kapha* por natureza, e boa para reduzir *Pitta*. Ao mesmo tempo em que os *Vātas* se favorecem da umidade e da temperatura mais branda da primavera, *Vāta* também é aumentado pelo clima de ventos e de chuvas. Apesar disso ser mais comum durante a primavera, essa condição pode acontecer em qualquer estação, e variar de acordo com o clima. Em muitas regiões, como no sul, também venta muito durante a primavera.



Nós também não podemos esquecer-nos do ambiente em nossas casas, pois passamos a maior parte do tempo em ambientes fechados. Durante o inverno, mesmo em climas úmidos, muitas pessoas usam aquecedores que agravam as características de *Vāta*. No verão, o ar condicionado fresco e seco também pode aumentar *Vāta*. Mantenha sempre a temperatura e a umidade adequadas em sua casa, principalmente no seu quarto.

**Efeitos das estações sobre os *doṣas***

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Verão** (quente, pouco úmido) | *Vāta* - | *Pitta* ++ | *Kapha* - |
| **Outono** (fresco e seco) | *Vāta* + | *Pitta* - | *Kapha* - |
| **Inverno** (frio e úmido) | *Vāta* + | *Pitta* - | *Kapha* + |
| **Primavera** (morno e chuvoso) | *Vāta* - | *Pitta* + | *Kapha* + |

**Acerca do comportamento e do estilo de vida**



curvas_22.indd 26 2/4/2009 10:21:30

Cada *doṣa* tende a um comportamento e um estilo de vida que faz aumentar a sua própria energia. Os *Vātas* são propensos a manter uma atividade excessiva porque esse é seu aspecto natural. No nível físico, isto se manifesta como inquietação, exercício em excesso e muitas viagens. No nível social, há muita inquietação devido às mudanças e instabilidade no trabalho e nas relações pessoais. Os *Vātas* têm uma vida agitada, sempre engajados em novos projetos, sempre acelerados, porém, sem tomar o devido cuidado quanto à alimentação e repouso. A prática de *āsanas* dos *Vātas* deve objetivar a tranquilidade, fortalecendo seu foco e acalmando sua agitação.



Os indivíduos *Pitta* se desequilibram pelo excesso de veemência, ambição, e obsessão ao correr atrás de grandes realizações na vida. Seu foco positivo torna-se, em geral, excessivo ou obsessivo, impedindo que eles sejam pessoas calmas e tranquilas. Sua característica é compulsiva, intensa e inflexível. A prática para os *Pittas* deve ter como objetivo diminuir essa compulsão, aliviar a irritação, e permitir que eles possam tornar-se mais receptivos e flexíveis.

Os *Kaphas* tendem a levar uma vida sedentária, buscando conforto e sossego, expressando-se pouco e executando poucas atividades, ou seja, o oposto do que eles precisam. Eles adoram dormir, mas poderiam se satisfazer com muito menos horas de sono do que eles acham que precisam. O desafio dos *Kaphas* é lutar contra esse estilo de vida sedentário e tornarem-se ativos, ágeis e motivados. A prática de Yoga dinâmica e vigorosa ajuda a equilibrar essa tendência *Kapha*.

**A dieta**

O Āyurveda indica dietas específicas para cada *doṣa*. Isso pode ser encontrado em vários livros sobre receitas e dietas ayurvédicas. A comida é o que entra pelo corpo e o exercício é o que sai dele. Para uma prática adequada, o que significa exercício



curvas_22.indd 27 2/4/2009 10:21:31

adequado, é necessário uma alimentação correta. Para que isso seja possível, a melhor coisa a fazer é seguir uma dieta ayurvédica.

Os tipos *Vāta* precisam de uma dieta rica e nutritiva, que seja equilibrada pela quantidade apropriada de condimentos que garantam a boa digestão de comidas mais pesadas. Isso pode ser obtido por meio de uma dieta baseada em grãos integrais, feijões, sementes e frutos secos, laticínios e raízes, todos acompanhados de condimentos suaves como gengibre, canela, açafrão, e cardamomo. Muitos *Vātas* sentem-se melhores quando ingerem laticínios, ovos e até outros produtos de origem animal (embora, em geral, o Āyurveda não prescreva a ingestão de carne, devido a questões kármicas). Os *Vātas* rapidamente sentem as consequências de uma dieta descuidada, da falta de nutrientes e de hábitos alimentares desregrados.



Os *Pittas* necessitam de uma dieta nutritiva e refrescante, evitando condimentos quentes, comidas gordurosas, alimentos ácidos e azedos, sal e álcool. Eles geralmente possuem um bom apetite e sede. Digerem os alimentos rapidamente e toleram vários tipos de comida diferentes, o que faz com que eles não sejam seletivos sobre o que ingerem. Os *Pittas* sentem-se melhores com comidas refrescantes como arroz, feijão-mungo[b], gorduras leves (como óleo de girassol e ghee[c]) e poucos condimentos (exceto coentro, cravo-da-índia, canela, cominho e açafrão). Eles se favorecem com a ingestão de mais saladas e alimentos crus, especialmente no final da primavera e no verão.

Os tipos *Kapha* precisam de comidas leves e quentes e, em geral, uma dieta menos calórica. Eles se favorecem da ingestão de condimentos, incluindo pimenta caiena (pimenta vermelha), pimenta-do-reino e mostarda. Devem evitar laticínios, açúcar, frituras e alimentos pesados, gordurosos ou grudentos. Para os *Kaphas*, o melhor é a ingestão de refeições leves, muitos vegetais cozidos, e fazer jejum de vez em quando. Eles devem evitar comer



curvas_22.indd 28 2/4/2009 10:21:31

após o pôr-do-sol e cedo pela manhã. A tendência é que eles se viciem em alimentos *Kapha*, como doces, frituras e comidas pesadas.

## Como praticar para suavizar os *doṣas*

### Em movimento ou estático

Para os *Vātas*, o melhor são as posturas predominantemente estáticas, mas se *Vāta* estiver em excesso, a permanência será muito difícil. Por isso os *Vātas* se favorecem de movimentos suaves e controlados acompanhados de uma respiração consciente.



Os *Kaphas* se favorecem de movimentos mais intensos porque isso os energiza. Mas os *Kaphas* também podem se favorecer de posturas estáticas que sejam intensas e vigorosas, como a invertida sobre a cabeça ou algumas posturas de pé, principalmente se forem acompanhadas por uma respiração profunda.

Os *Pittas* se favorecem dos movimentos lentos e tranquilos ou de posturas estáticas que não exijam um grande esforço. Eles precisam aplacar o foco intenso que possuem sobre a vida com posturas que os permitam libertarem-se do ego.

### A permanência nas posturas estáticas

Para cada *āsana*, existe um tempo de permanência sugerido. Entretanto, em geral, os *Vātas* devem sustentar uma postura, sem tensão, para desenvolverem a estabilidade e reduzirem o excesso de *Vāta*. Os *Pittas* devem permanecer nas posturas somente enquanto não houver esforço ou a produção de calor. Os *Kaphas* se favorecem da permanência nas posturas até o limite do esforço, sustentando-as além do nível de conforto.



curvas_22.indd 29 2/4/2009 10:21:32

### *Āsana* e *prānāyāma*: usando a respiração para modificar os efeitos do *āsana*

Os *Vātas* sentem-se melhores quando fazem uma respiração lenta, ritmada, consciente e intensa. A respiração *ujjayi*, que produz um som fechando-se a garganta, pode ser usada pelos *Vātas* para manter o foco (porém deve ser usada com suavidade para evitar tensão).



Os *Pittas* se favorecem igualmente do fechamento da glote como citado anteriormente. Para reduzir o calor, eles podem expirar por meio da boca. Quando os *Pittas* se esforçam em uma determinada postura, a respiração se modifica. A respiração *ujjayi* pode ser usada durante toda a prática, de modo que eles possam ouvi-la quando começarem a se esforçar em demasiado.

Os *Kaphas* precisam respirar de forma profunda na execução das posturas. A respiração rápida do *bhastrika* (respiração do fogo) também é excelente para eles.

O Āyurveda utiliza a respiração alternada pelas narinas para equilibrar os *doṣas*. A inspiração pela narina direita (solar) e a expiração pela narina esquerda (lunar), aumenta o calor e reduz o *Kapha*. A inspiração pela narina esquerda (lunar) e a expiração pela narina direita (solar) diminui o calor e reduz o *Pitta*. Os *Vātas* se favorecem de ambas as formas de respiração alternada, especialmente pela inspiração pela narina direita pela manhã e pela inspiração pela narina esquerda à noite.

### Intensidade do desafio e esforço

Os *Vātas* são auxiliados pelo desafio de permanecerem estáticos, sustentando a postura com a consciência focada sobre o corpo naquele *āsana*. Os *Pittas* não devem se esforçar em demasia uma vez que isso produz mais energia *Pitta*. Eles se favorecem do desafio de serem gentis com eles próprios, o que pode ser o maior



curvas_22.indd 30 2/4/2009 10:21:33

desafio para eles. Já o sedentarismo dos *Kaphas* é desafiado pela prática, e eles podem superar esse desafio realizando uma prática que ultrapasse o tempo que eles desejariam parar.

Os *Vātas* tendem a voltar-se para a energia *Vāta*, e adoram movimentos ágeis e rápidos, que produzem mais *Vāta*. Os *Pittas* querem esforçar-se ao limite, movendo-se em direção aos seus objetivos. Os *Kaphas* preferem não se esforçar de forma alguma. O desafio para todos os *doṣas* é lutar contra suas tendências naturais.



Artigo retirado do livro: *Yoga For Your Type: An Ayurvedic Approach to Your Asana Practice*, de David Frawley e Sandra Summerfield Kozak.

Tradução: Cacau Peres I*cgp.rio@gmail.com*

Notas

a Pessoas entre 40 e 65 anos, que nasceram no período pós-segunda guerra mundial.

b Leguminosa de origem indiana, de sementes miúdas e de coloração verde, rico em vitamina B e ferro (também conhecido por mungo-verde).

c Forma semi-líquida de manteiga da qual a água e os elementos sólidos do leite foram removidos pelo aquecimento lento e pela filtragem. Trata-se da manteiga clarificada e purificada, livre de todos os seus resíduos lácteos.



curvas_22.indd 31 2/4/2009 10:21:33

# ABPY

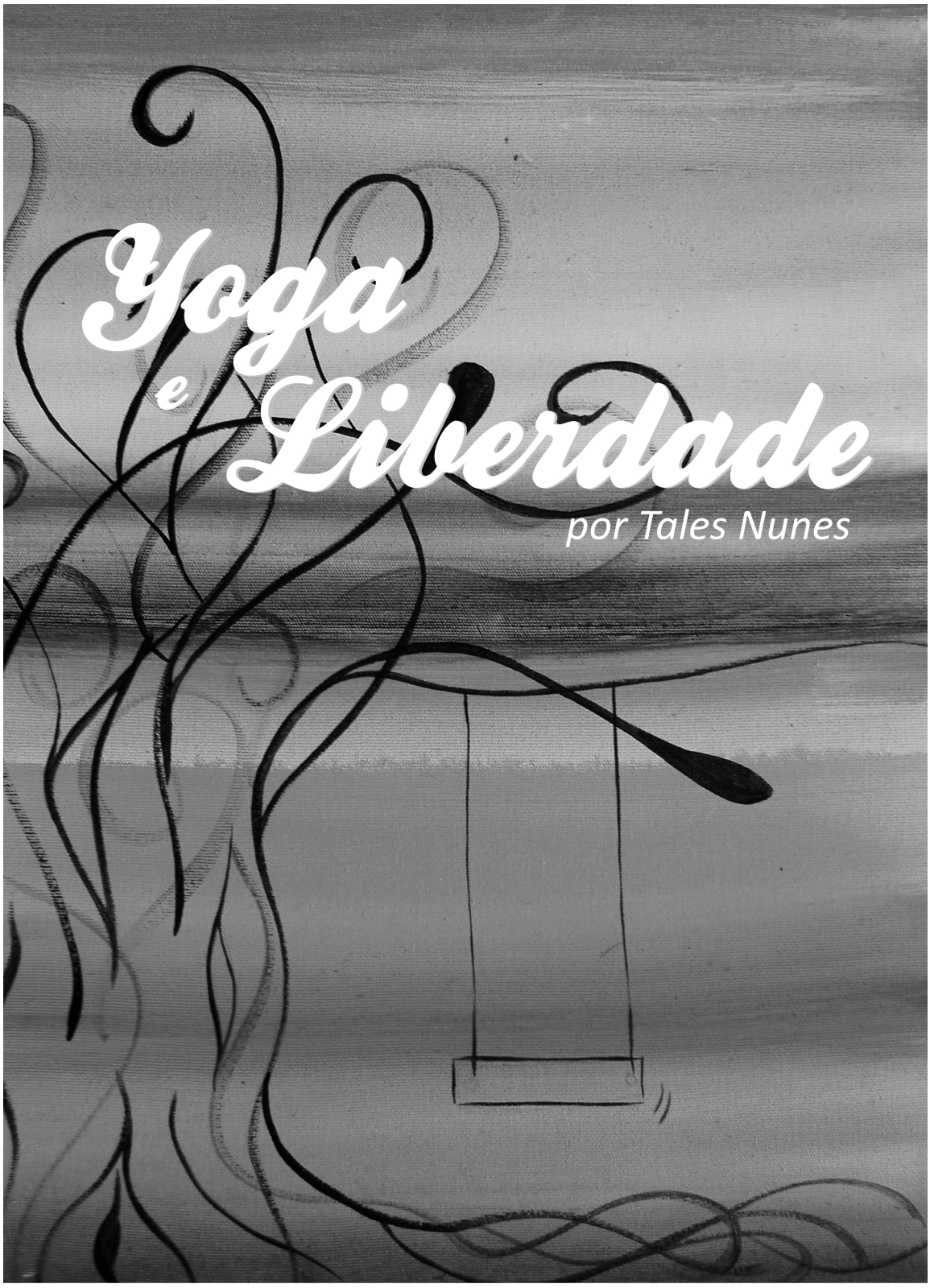
**Associação Brasileira de Professores de Yoga**

Fundada desde 1973

**www.abpy.org.br**

tel 21 2234-4485

curvas_22.indd 32 2/4/2009 10:21:53




curvas_22.indd 33 2/4/2009 10:22:02

Liberdade não é fazer o que se quer, é simplesmente contentar-se com o que é.

Tales Nunes

Qual, afinal, é o objetivo do Yoga? Para que fazermos tantas ações e criarmos uma disciplina de prática de Yoga? Parto do princípio de que o objetivo de praticarmos Yoga é alcançarmos a liberdade. Mas, se buscamos alcançar a liberdade, é porque não somos livres. Então, o que nos aprisiona?

O mundo, a realidade, é como é. Nós imprimimos sobre ele valores, desejos e expectativas, a tal ponto de podermos dizer que existe um mundo em cada mente humana. Há uma maneira de ver e de interpretar o mundo em cada pessoa.



A nossa mente deve ser uma ferramenta de aprendizado e amadurecimento que possuímos, mas, na verdade, a nossa mente nos possui. Ela nos leva para passear junto com ela em seus altos e baixos. Poderia ser diferente?

Bom, vamos pensar que podemos ter três tipos de posturas em relação à nossa mente: reativa, reflexiva e contemplativa.

Como, porém, podemos ser algo em relação à nossa mente, se nós somos a mente? Primeiro devemos entender que não somos a mente, que a mente é parte de nós. Quando realizamos isso, começa o caminho para a liberdade.

**Uma mente reativa**

Os valores que cada um de nós possui são construídos a partir do tempo, do local e da circunstância em que estamos inseridos, assim diz a psicologia, a sociologia e a antropologia. Cada uma dessas disciplinas dá ênfase a um determinado aspecto da formação da identidade do ser humano, seja social ou individual.



curvas_22.indd 34 2/4/2009 10:22:03

O Yoga, por sua vez, inclui outro fator não comumente falado pelas ciências do homem: os efeitos produzidos por vidas passadas, que têm influência sobre o que vivemos hoje. A idéia é que nascemos nesse local, nessa família, nesse período, justamente por influência de ações anteriores ao nascimento[a]. O objetivo deste artigo não é discutir o que acontece antes do nosso nascimento, ou após a nossa morte, mas o que acontece no meio.

Nascemos numa família, com pais e irmãos que vão se relacionar conosco de determinada maneira, que vão nos influenciar de um jeito, de modo tal que vamos construindo nossa identidade a partir desse relacionamento e de outros que vão além da nossa família e incluem as relações com nossos vizinhos, com outras pessoas que vivem na cidade e no país em que residimos.



Depois que começamos a falar, seja qual for a língua, nasce dentro de nós uma vozinha que irá nos acompanhar pelo resto da vida. Uma vozinha que olha para o mundo exterior e se identifica, qualifica, julga o mundo bom ou ruim de acordo com os gostos e aversões que se desenvolverão e se arraigarão dentro de nós ao longo do tempo.

Nós somos estimulados a construir a nossa identidade a partir da ilusória idéia de autonomia, pois a sociedade em que vivemos idolatra esse valor. É inculcado em nós o desejo intenso de sermos diferentes dos outros, de querermos uma roupa que seja diferente, um carro, um celular que seja a nossa cara. A idéia de sermos diferentes dos outros está tão fortemente arraigada que, quando encontramos alguém vestido igual a nós, sentimo-nos constrangidos. Por quê? Porque desejamos ser diferentes. Desejamos possuir uma história de vida que seja única e contar essa história de vida com todo o orgulho e apego.

Assim, então, criamos as nossas identificações com certas coisas e as nossas desidentificações com outras, formamos a nossa personalidade, os nossos apegos e aversões. E quanto mais o tempo



curvas_22.indd 35 2/4/2009 10:22:04

passa, parece que mais nos apegamos a essa construção. Quanto mais realidade damos à nossa idéia de identidade, mais grudados nos tornamos aos condicionamentos, padrões mentais, emocionais. E a vozinha interna, a própria voz do ego que torna todas as experiências auto-referentes, ganha mais força de realidade, a ponto de acharmos que somos apenas a nossa personalidade.

Apegados a essa vozinha interna, reagimos constantemente perante os outros, perante a vida, ao invés de agirmos de acordo com as circunstâncias. Queremos que o mundo e as pessoas sejam como nós desejamos. Sentimo-nos presos pelo mundo porque a nossa felicidade depende dele e tentamos controlá-lo à nossa maneira. Ou seja, sentimo-nos presos pelo mundo e pelas pessoas e ao mesmo tempo tentamos aprisioná-los.



**Uma mente reflexiva**

Uma mente reflexiva é uma mente capaz de olhar para si mesmo, para esse constante movimento, com o mesmo olhar imparcial com que olhamos para os fenômenos externos a nós. Tal mente permite vermos que é ilógico ter como referência de nós mesmos aquela mente oscilante.

A nossa mente trabalha fazendo conexões, encadeamentos, tendo como matéria um conteúdo que acumulamos ao longo do tempo: memórias do que vimos, ouvimos e vivemos: a nossa própria história de vida. A nossa história de vida pode ser resumida na nossa reação de aproximação do que desejamos, o que achamos que nos faz bem, e da reação de afastamento do que não gostamos, do que achamos que não nos faz bem.

Mas se pararmos e olharmos para o nosso eu relacional, a nossa personalidade, vemos que é completamente mutável. Aquilo de que gostamos hoje, desgostamos amanhã, o que nos faz feliz hoje, amanhã se torna um problema. Estou alegre, estou triste. Estou calmo, estou com raiva. Estou bem, estou mal. A



curvas_22.indd 36 2/4/2009 10:22:12

mente sempre vai variar entre esses estados, "bons" e "ruins". E se estamos identificados com o conteúdo da nossa mente, quando a mente estiver bem, eu estarei bem e o mundo todo parecerá estar perfeitamente bem. Porém, quando a mente estiver mal, eu estarei mal e o mundo inteiro parecerá estar errado.

As qualidades das coisas não estão nas coisas, estão em nós mesmos. Nós imprimimos sobre o mundo os nossos valores. As coisas e as pessoas em si não têm qualidade de nos aprisionar, de nos tornar felizes, tristes ou raivosos. Vendo isso, abstemo-nos de culpar os outros pela nossa infelicidade, pela nossa falta de liberdade, ou o que quer que seja. Ninguém e nada tem esse poder, pois somos nós mesmos que investimos as pessoas e as coisas desse poder. Esse reconhecimento é a grande qualidade de uma mente reflexiva, pois traz para si mesmo a responsabilidade pela própria felicidade, sem julgamentos, pois não é justo conosco nos julgarmos com base num estado momentâneo da mente. Esse estado, amanhã, pode ser completamente diferente. E nós não temos controle nem poder sobre como nós podemos ser ou como podemos estar amanhã ou daqui a duas horas.



A compreensão de que é ilógico julgarmos os outros e nós mesmos confere-nos liberdade, aceitação e relaxamento para sermos o que devemos ser no momento e as outras pessoas a serem do jeito que são.

**Uma mente contemplativa, uma mente livre**

Se somos capazes de olhar para o que pensamos ser o nosso verdadeiro eu como objeto, é porque existe algo mais que é sujeito. Ou seja, é porque existe algo mais dentro de nós que não é apenas uma personalidade formada de gostos e de aversões e que constantemente reage diante das situações impostas pelo mundo. Uma mente contemplativa é capaz de perceber uma presença silenciosa além de seus próprios ruídos, além da vozinha interna



curvas_22.indd 37 2/4/2009 10:22:14

constantemente a conversar. É uma mente que tem a capacidade de permanecer tranquila diante da agitação, serena diante da tristeza, pois reconhece em si toda a paz e plenitude que antes buscava fora, nos objetos externos.

Ao criar esse distanciamento em relação aos seus próprios movimentos mentais, reconhece a desidentificação com a própria história de vida e todos os dramas que a mente cria para nos aprisionar. Quando viajamos de avião, vemos todos lá embaixo, bem pequenos, e todos os dramas (trânsito, chateações, apegos, anseios) parecem também ficar bem pequenos, exatamente porque neste momento temos a visão do todo e não a visão centrada em nós mesmos e nos nossos pequenos conflitos diários.

Uma mente contemplativa é uma mente livre, livre de si mesmo, pois apenas nós mesmos temos a capacidade de nos aprisionar. Ao se ver livre das identificações com o conteúdo mental, com os dramas pessoais, há a possibilidade de rir de si mesmo, de não se levar tão a sério. Quando estamos dentro de um cinema, assistindo a um filme, emocionamo-nos e identificamo-nos com os personagens e até mesmo choramos. Mas a todo o momento não perdemos a consciência de que aquilo não é real, é uma ficção, uma encenação. Assim também é a vida, mas, quando estamos apegados a ela, não conseguimos reconhecer que a vida é um grande espetáculo, muito bem orquestrado e pensado, como o filme.

Uma mente contemplativa, livre, reconhece e, assim, aprecia. Aprecia tanto a vida, todos os aspectos da criação - a natureza, os animais em sua imensa e bela variedade e formas -, como aprecia a si mesmo, os seus próprios estados mentais, sejam eles considerados bons ou ruins, como parte do mesmo



curvas_22.indd 38 2/4/2009 10:22:17

Todo; como manifestações da Consciência que aprecia brincar com as formas e com o movimento. A vida é feita de luz e de movimento constante. O que nasce hoje já tem a sua morte anunciada e dela o surgimento de algo novo. Cabe a nós apenas apreciarmos esse belo espetáculo que é a vida. Para isso, é necessário discriminação, desapego e aceitação. Discriminação para saber que todos os objetos que os nossos sentidos possam apreender são perecíveis, porém a nossa essência é eterna. Desapego para que possamos contemplar as mudanças, internas e externas. E aceitação para acolher a si mesmo e ao mundo como eles se apresentam.

Termino reafirmando: "Liberdade não é fazer o que se quer, é simplesmente contentar-se com o que é".



*Tales Nunes vive e estuda em Florianópolis.*

*tales@cadernosdeyoga.com.br*

Revisão:
Patrício Noronha | coelho60@yahoo.com.br

notas:

a A reencarnação é um tema que está fortemente presente no pensamento indiano. Pouco sabemos sobre a idéia de reencarnação como presente também na filosofia ocidental. Belíssimo é o discurso de Sócrates aos seus alunos, pronunciado logo após beber cicuta. Frente a frente com a morte, o filósofo calmamente tenta, logicamente, convencer seus alunos de que ele, em realidade, não morrerá. O seu Eu é eterno e ele retornará à vida, reencarnado.



curvas_22.indd 39 2/4/2009 10:22:17

# Arjuna e a depressão

*por Ricardo Freitas*

curvas_22.indd 40 2/4/2009 10:22:19

Na *Bhagavad Gītā* Arjuna, durante a guerra, todo confiante, pede à Kṛṣṇa que coloque o seu carro no meio do campo de batalha para que ele possa avistar os dois lados que irão se enfrentar. Arjuna, ao ver o lado inimigo, entra em desespero. Ele sente todos os sintomas do que hoje chamaríamos de síndrome do pânico.

Arjuna, então, ao constatar que o lado inimigo está repleto de amigos e parentes, com os quais ele deverá lutar, diz: "Kṛṣṇa, vendo minha gente reunida e desejosa por guerra, os meus membros parecem desintegrar-se e minha boca está seca. O meu corpo treme e nasce em mim uma sensação de horror. Gāṇḍīva (arco) cai da minha mão. Minha pele está queimando, não sou capaz de ficar em pé, e minha mente parece girar."



Arjuna dedicou-se para essa guerra e para ser um grande guerreiro durante boa parte de sua vida. Ele passou treze anos no exilio, pensando somente na guerra, dedicando-se aos treinos e à disciplina, em busca de poderes e armas. Durante toda a vida, Arjuna pensou que, ganhando a guerra, encontraria a paz e se libertaria do sofrimento.

Chegando ao campo de batalha, ele percebe que toda essa dedicação e todos esses anos de treino e disciplina não iriam levá-lo à felicidade e à paz que idealizou e adiou para o futuro.

"Não desejo a vitória, ó Kṛṣṇa. Tampouco o reinado, ou prazeres. O reinado, o que é para nós, Govinda? Para que servem as diversões e mesmo a vida?"

"Qual será nossa satisfação, Kṛṣṇa, matando os filhos de Dhṛitarāṣṭra? Matando-os, somente frutos negativos se juntarão a nós. Como poderemos ser felizes, Kṛṣṇa, matando a nossa gente?"

Então, nesse momento, Arjuna entra em uma grande "depressão". A vida perde todo o sentido, tudo o que ele imaginou que iria lhe



curvas_22.indd 41 2/4/2009 10:22:19

trazer felicidade vai por água abaixo. Anos dedicados à guerra, e agora Arjuna descobre que, mesmo ganhando esta guerra, ele continuará sofrendo e infeliz, pois para ganhá-la terá que matar as pessoas com as quais ele gostaria de desfrutar a vitória.

Arjuna não sabe mais o que fazer para ser feliz e acabar com o sofrimento, está em desespero. Ele nem sabe mais o que quer nesse momento, os desejos e esperanças acabaram. Ele não sabe o que pode fazer para permanecer em paz.

Enquanto existe uma esperança, ou algo que imaginamos que realizando isso seremos felizes, conseguimos ainda dar continuidade à vida, pois estamos correndo atrás de um sonho. Mas depois de termos realizado várias coisas, e continuarmos tão infelizes como antes, não sabemos mais o que fazer para ser felizes, e então daí vem o desespero, a depressão.



Isso pode acontecer em algum momento da nossa vida, é o momento onde existe um forte sofrimento e não sabemos a solução, não sabemos o que precisamos fazer para permanecer em paz. O conflito que Arjuna vive na *Gītā* é o conflito que vivemos ou viveremos em algum momento das nossas vidas. Por isso é comum nos identificarmos tão profundamente com o que Arjuna experiencia no campo de batalhas.

Como Arjuna, nós adiamos a nossa felicidade e a depositamos em situações exteriores como um bom casamento, um bom emprego, uma casa e um carro, em juntar muito dinheiro. Mas, depois que tentamos tudo isso, percebemosque não é bem assim. Por mais que busquemos e consigamos adquirir essas coisas, descobrimos que estamos tão insatisfeitos quanto antes.

Depressão é um momento da vida em que entramos em desespero, porque não sabemos como podemos nos libertar do sofrimento e encontrar a nossa paz, como aconteceu com Arjuna.



curvas_22.indd 42 2/4/2009 10:22:23

Ele, na guerra, entra em desespero porque não sabe o que fazer, nesse momento ele pede à Kṛṣṇa: "Eu, tomado por natureza miserável, com a mente incapacitada para decidir o que é certo ou errado, peço-lhe que me ensine aquilo que é afirmado decididamente como absoluto. Sou seu discípulo, pois me entrego a você. Pois eu vejo que nem a aquisição de um reinado próspero na terra ou o domínio de criaturas celestiais eliminarão a tristeza que inutiliza os meus órgãos".

Arjuna acha que nada que ele possa imaginar irá acabar com a sua tristeza e, assim, pede à Kṛṣṇa que lhe ensine sobre aquilo que é absoluto, aquilo que, quando conquistado, nada mais precisará ser conquistado.



Vedanta diz que existe um desejo que, se conquistado, engole todos os demais. Tal desejo é o de encontrar um estar bem comigo mesmo. Encontrando esse estar bem comigo mesmo, o mundo, que é dual, muda o tempo todo (como é a sua natureza), mas eu continuo sempre bem, porque sei que a plenitude é a minha verdadeira natureza.

E é exatamente esse o desejo que é despertado em Arjuna quando ele se coloca como discípulo de Kṛṣṇa na *Gītā*. Ele não mais busca uma realização baseada em objetos ou situações, ele busca uma felicidade em si mesmo. Esse é o desejo por *mokṣa*: "Eu desejo aquilo que vai me libertar do sofrimento e da tristeza, eu quero conhecer o absoluto".

Quando temos um momento na vida como esse, paramos e fazemos uma análise sobre a direção que estamos tomando nas nossas vidas. Descobrimos que é impossivel resolvermos todos os problemas e conquistarmos todas as coisas. Neste mundo sempre existirão problemas para serem resolvidos e objetos para serem conquistados. Encontrando a plenitude em nós mesmos, adquirimos a maturidade necessária para lidarmos com os problemas e as situações, sem perder o estado de paz.



curvas_22.indd 43 2/4/2009 10:22:24

Arjuna reconhece, então, que não quer mais a solução para os problemas relativos, porque esses problemas sempre existirão. O que ele busca, agora, é resolver o problema fundamental e esse problema é o sentimento de que sempre algo está faltando.

O que falta não importa, o que importa é que sempre está faltando, e isso nos tira do estado de paz.

O sábio reconhece que tudo no Universo é passageiro. Assim como a alegria passa, a tristeza também passa. E, então, pensa: "Se o problema tem solução, porque se preocupar? Da mesma forma, se o problema não tem solução, adianta preocupar-se?"

No mundo, todo ganho envolve uma perda e para toda perda existe um ganho. Então, o que vai me fazer feliz, o que vai me dar uma solução definitiva nessa vida?

Há um momento, então, em que surgem questionamentos (*viveka*), e começamos a nos indagar:

- Levo minha vida correndo. Aonde quero chegar?
- Será que o objetivo da minha vida é ficar resolvendo problemas?
- Será que o que eu quero da vida é juntar muito dinheiro, ser famoso e depois morrer?



curvas_22.indd 44 2/4/2009 10:22:26

- Será que algum dia eu vou encontrar uma paz e uma satisfação?
- Será que minhas ações estão me levando a encontrar essa paz?

Sentimo-nos sempre limitados, em termos de conhecimento, de tempo e de felicidade. Por isso sofremos e tentamos sempre nos preencher acumulando objetos.

Kṛṣṇa diz a Arjuna que o seu sofrimento é ilegítimo, pois não somos esse corpo e essa mente que são limitados. O que verdadeiramente somos já é livre de limitação, completo, pleno e feliz. Nós sofremos por algo que verdadeiramente não somos, assim como Arjuna. Por isso Kṛṣṇa diz que o seu sofrimento é ilegitimo.

O problema do sofrimento humano é a ignorância de si mesmo. O desconhecimento de quem nós realmente somos. Para acabar com essa ignorância, é necessário um meio de conhecimento. O sofrimento existe por ignorarmos aquilo que nós verdadeiramente somos, e, para reconhecermos aquilo que somos, é preciso esse conhecimento. É necessário escutar as palavras que fluem da boca do mestre para o ouvido do discípulo. Essas palavras revelam aquilo que somos, o sujeito.



Kṛṣṇa, na *Gītā*, ensina a Arjuna sobre o reconhecemento do sujeito que tudo observa e, enfim, acaba com o seu sofrimento. Kṛṣṇa não faz mais do que reconstruir a imagem que Arjuna tem dele mesmo. Ao fazer isso, o mestre devolve ao discípulo o sentido da vida e do viver.

Conhecendo-nos como livres de limitação, descobrimos aquilo que verdadeiramente somos, e dessa forma podemos lidar com todo esse mundo relativo, sem perdermos nosso estado de paz.

Arjuna termina a *Gītā* dizendo à Kṛṣṇa: "A ilusão foi eliminada, o reconhecimento foi alcançado por mim mediante esse ensinamento. Estou firme e livre de dúvidas. Seguirei seu ensinamento".



curvas_22.indd 45 2/4/2009 10:22:27

E Sanjaya, que na *Gītā* é testemunha do diálogo entre os dois e narra a história, conclui: "Assim escutei esse maravilhoso e emocionante diálogo entre Kṛṣṇa e Arjuna, escutei esse Yoga, que é segredo, que fala sobre o absoluto, diretamente do senhor do Yoga, Kṛṣṇa. A todo momento que me lembro desse ensinamento, eu me alegro, de novo e de novo".

Que possamos então receber as bençãos desse ensinamento, o qual é capaz de reconstruir a imagem que temos de nós mesmos e do mundo. E que nos faz nos sentirmos alegres, de novo e de novo, cada vez que escutamos.

*Hariḥ Om Tat Sat*





*Ricardo Freitas é yogi e vive em Pirenópolis.*
*yogaricardo@gmail.com*

Revisão:
Patrício Noronha | coelho60@yahoo.com.br



curvas_22.indd 46 2/4/2009 10:22:27

VIDYA MANDIR

Centro de Estudos de Vedanta e Sânscrito

Rua Miguel Lemos, 44/902
Copacabana · Rio de Janeiro, RJ
Tel. 21 2287 2774
vidyamandir33@gmail.com
www.vidyamandir.org.br

curvas_22.indd 47 2/4/2009 10:22:28

por Patrick van Lammeren

# Vāmana, o *avatāra* anão

curvas_22.indd 48 2/4/2009 10:22:29

A mitologia hindu é extremamente vasta, com inúmeras histórias que transmitem o ensinamento da tradição. Uma das mais antigas e conhecidas é a de Vāmana, o *brāhmaṇa* anão.

Nas *Purāṇas*, três divindades têm posição de destaque: Brahmā, o Criador; Viṣṇu, o Mantenedor; e Śiva, o Destruidor. Viṣṇu é aquele que mantém este Universo, através de leis muito bem estabelecidas. Portanto, Viṣṇu é a própria Ordem, o próprio *Dharma*. É dito que, de tempos em tempos, a harmonia no Universo declina, chegando a um ponto insustentável. Neste momento, Viṣṇu assume uma forma terrena - chamada *avatāra* -, de modo a eliminar o *adharma* e restabelecer a ordem. A lista tradicional compreende dez *avatāras*, sendo Vāmana o quinto.

De todas as histórias dos *avatāras*, a de Vāmana é a que ocorre em textos mais antigos, sendo mencionada no *Ṛg Veda*. Nos *Vedas*, Viṣṇu não é considerado como uma das divindades principais, maior importância é dada a Agni, Indra e Sūrya. Viṣṇu é um dos *ādityas*, filhos da deusa Aditi considerados aspectos do Sol. O nome Viṣṇu significa "aquele que tudo permeia", simbolizando o Sol que permeia todo o Universo com a sua luz. No *Ṛg Veda*, é dito que Viṣṇu é aquele que dá três passos, cobrindo todo o Universo e todas as criaturas. Os três passos representam o Sol em três momentos: ao nascer, ao meio-dia e ao se pôr. Além disso, representam os três mundos, *Bhūḥ*, *Bhuvaḥ*, *Suvaḥ* - a terra, a atmosfera e os céus -, e os três *guṇas* - *sattva*, *rajas* e *tamas*. Isto indica que Viṣṇu permanece em todos os mundos, em todos os objetos, que são constituídos dos três *guṇas*; portanto, em todo o Universo. Com isto, ele recebe o nome de Trivikrama, "aquele que dá três passos". Viṣṇu, aquele que tudo permeia, é a própria Consciência, verdade de todo o Universo e que, portanto, está em todo lugar, tudo iluminando, assim como o Sol. Estes poucos versos - apenas seis - formaram a base para uma história mais detalhada, contada em textos subseqüentes, com algumas diferenças entre si.



curvas_22.indd 49 2/4/2009 10:22:30

Mais tarde, ainda nos *Vedas*, a história ocorre em diversos textos chamados *Brāhmaṇas*, que ensinam sobre a ritualística védica. No *Śatapatha Brāhmaṇa*, do *Yajur Veda*, é dito que *devas* e *asuras* se enfrentaram, com uma vitória destes últimos. Julgando-se superiores, os *asuras* começaram a dividir o Universo entre si. Entretanto, os *devas* consideraram que era justo eles ficarem com uma parte, e se dirigiram aos *asuras* carregando Viṣṇu em suas cabeças. É dito que Viṣṇu é *Yajña*, o ritual. Foi decidido que toda a terra que estivesse sob Viṣṇu pertenceria aos *devas*, ficando o resto para os *asuras*. O texto afirma que Viṣṇu era um anão, e foi posicionado, então, a leste. De modo a estabelecer seus limites, os *devas* voltaram-se para o Sul, para o Oeste e para o Norte, cada direção com uma métrica de canto védico, e posicionaram Agni a Leste, representando o Sol, o fogo dos céus. Com isto, todo o Universo ficou sob os limites estabelecidos para Viṣṇu, pertencendo então aos *Devas* e não restando nada aos *asuras*. O objetivo dos textos chamados *Brāhmaṇas* é de ensinar sobre a ritualística védica, e por isso esta história é uma prescrição para o estabelecimento de um altar para o *Yajña*. Aqui, porém, Viṣṇu já é descrito como um anão, que em sânscrito é Vāmana, e a história já conta sobre a batalha que os *devas* tiveram com os *asuras* e o crescimento de Viṣṇu como meio de derrotá-los.



Finalmente, no *Rāmāyaṇa* e no *Mahābhārata*, a história toma a forma como é mais conhecida, ocorrendo em diversas *Purāṇas* com pequenas diferenças entre as versões. Dentre as mais conhecidas, encontra-se a da *Bhāgavata Purāṇa*.

### *Bhāgavata Purāṇa*

É dito que um *asura* chamado Bali havia sido salvo pelos *bhṛgus*, *brāhmaṇas* descendentes do sábio Bhṛgu. Depois disto, Bali tornou-se muito devoto deles, e passou a prover-lhes tudo o que necessitavam. Com isto, tais *brāhmaṇas* ajudaram Bali a



curvas_22.indd 50 2/4/2009 10:22:31

empreender um grande ritual, de modo a obter grandes poderes que expandissem seus domínios. Do fogo ritualístico, surgiram diversas armas magníficas. Tendo sido feitos pelos *brāhmaṇas* os rituais necessários para seu sucesso, Bali montou em seu carro de guerra, liderando seu exército na conquista de territórios. Tamanho era seu poder que Bali marchou para Amarāvatī, a capital dos *devas* em Svarga Loka (céus).

Amarāvatī foi cercada pelas tropas de Bali, que tocou sua concha anunciando o ataque. Toda a população ficou em pânico com os terríveis ruídos que tomavam a cidade. Os *devas*, liderados por Indra, pediram ajuda a Bṛhaspati, o *brāhmaṇa* dos Devas, e perguntaram-lhe como Bali ficara tão poderoso. Indra sabia que as forças dos *asuras* facilmente tomariam Amarāvatī.

Bṛhaspati disse-lhe que a causa de tamanho poder era o apoio dos *bhṛgus*. Sendo conhecedores dos *Vedas*, o poder que lhes caracterizavam foi estendido a Bali, seu discípulo. Com exceção de Śrī Hari (Viṣṇu), nenhum dos *devas* seria capaz de derrotá-lo. Portanto, eles deveriam esperar o momento propício, quando a sorte de Bali mudasse. O fato de Bali proteger os *brāhmaṇas* fez com que estes aumentassem seu poder. Portanto, seria necessário que ele os insultasse. Desta maneira,



curvas_22.indd 51 2/4/2009 10:22:32

Bṛhaspati aconselhou os *devas* a saírem de Svarga, permanecendo seguros até que Bali estivesse enfraquecido.

Os *devas* são capazes de tomar a forma que desejarem, e por isso puderam sair de Amarāvatī sem serem notados, deixando a cidade livre para Bali. Assim, o *asura* dominou os três mundos – a terra, a atmosfera e os céus. Felizes com a prosperidade de seu discípulo, os *bhṛgus* aconselharam-no a fazer vários rituais, para estabilizar seus domínios. Com isto, Bali permaneceu governando todo o universo, considerando que havia completado todos os objetivos de sua vida.

Com os *devas* expulsos de Svarga, a mãe de todos eles, chamada Aditi, ficou desconsolada. Após muito tempo de meditação, seu marido Kaśyapa foi de encontro a ela, encontrando-a em tal estado. Aditi explicou o motivo de sua tristeza, e perguntou-lhe se havia algum meio de recuperar Svarga para seus filhos. Kaśyapa respondeu que ela deveria meditar em Viṣṇu e ser seu devoto. Ela deveria cumprir uma disciplina chamada Payovrata, que consiste em permanecer durante 12 dias apenas a base de leite.



Aditi seguiu rigorosamente as prescrições de Kaśyapa e, ao final de sua disciplina, Viṣṇu apareceu para ela. Aditi foi tomada de muita emoção, e Viṣṇu disse-lhe que já sabia a causa de sua disciplina, mas que os *asuras* eram invencíveis naquele momento, uma vez que eram protegidos pelos *brāhmaṇas*. Entretanto, ele lhe garantiu que faria alguma coisa, uma vez que Aditi executou uma grande disciplina em seu nome, e isto não poderia ficar em vão. Assim, Viṣṇu decidiu assumir a forma de um filho de Aditi, manifestando-se no sêmen de seu marido Kaśyapa. Tal filho seria capaz de derrotar Bali.

Passado algum tempo, Aditi deu a luz. Neste momento, todo o universo brilhou em alegria, e diversos seres celestiais cantaram e dançaram ao som de conchas e tambores. Então, para



curvas_22.indd 52 2/4/2009 10:22:33

a surpresa e encantamento de todos, Viṣṇu tomou a forma de um *brāhmaṇa* anão, que em sânscrito é Vāmana. Muito felizes de ver Viṣṇu naquela forma, diversos sábios executaram os rituais que fariam do garoto um *brahmacāri*, um estudante. E, tendo ouvido que Bali executava rituais em devoção ao Senhor conduzidos pelos *bhṛgus*, Vāmana pôs-se a andar em direção ao rio Narmadā, onde se encontrava o *asura*.

Chegando ao local, os *bhṛgus* contemplaram sua forma, brilhante como o sol nascente. Ao aproximar-se do fogo ritualístico, foi muito bem recebido pelos *brāhmaṇas*. Bali ofereceu-lhe um bom assento, bem como água para lavar seus pés e para beber. É dito que Bali sabia o que era correto, e por isto banhou sua cabeça com a água usada para lavar os pés de Vāmana, demonstrando o grande respeito que tinha pelos *brāhmaṇas* e em especial por Vāmana, ainda que não soubesse quem de fato ele era. O brilho do anão, porém, evidenciava que era alguém especial. Bali fez inúmeras saudações a Vāmana, e ofereceu a ele tudo o que desejasse: gado, ouro, comidas e bebidas, cavalos, carros ou elefantes.



Vāmana respondeu a Bali belamente. Disse-lhe que aquelas palavras eram cheias de verdade e justiça, e que eram dignas de toda a sua dinastia, bem como de sua glória. Vāmana elogiou todos os seus ancestrais que, apesar de serem *asuras*, tinham inúmeras qualidades. Elogiando o próprio Bali, Vāmana disse que pediria apenas um pedaço de terra que fosse coberto por três passos seus.

Bali respondeu a Vāmana que ele poderia ter pedido mais do que isto. Afinal, todo o universo era de seu domínio, e por isso ele poderia dar ao anão o que ele desejasse. Mas, se este era realmente o desejo do *brāhmaṇa*, ele atenderia, por mais que considerasse um desejo tolo.

Vāmana, por sua vez, diz a Bali que nenhum objeto, por mais querido que seja, pertencente a qualquer um dos três mundos, jamais será capaz de satisfazer aquele que não tiver seus sentidos e mente



curvas_22.indd 53 2/4/2009 10:22:35

sob controle. Aquele que não se satisfaz com três passos de terra, não será satisfeito nem mesmo por um continente inteiro, uma vez que ele será levado a desejar todos os outros continentes que ele não tem. Uma pessoa satisfeita é capaz de sobreviver facilmente com o que quer que ela receba inesperadamente, enquanto que uma pessoa insatisfeita, com uma mente descontrolada, não tem uma vida feliz nem mesmo tendo os três mundos sob seu domínio. Este descontentamento é a causa dos vários nascimentos de um indivíduo, enquanto que o contentamento com o que quer que seja recebido conduz a *Mokṣa*, a liberação. Portanto, Vāmana concluiu dizendo que três passos eram tudo o que ele pedia, e que isto seria suficiente para cumprir seu propósito, já que riqueza é desejável apenas à extensão das necessidades de uma pessoa.

Ainda que tenha considerado belas as palavras que havia ouvido, Bali não era capaz de entendê-las exatamente. Rindo, ele considerou o desejo do *brāhmaṇa*, e pegou um pote de água para selar seu compromisso. Enunciando sua determinação, bem como o local e a data, Bali fez um Saṅkalpa, que consiste na declaração de algum propósito específico. Geralmente os rituais e disciplinas são precedidos deste ato, e assim também eram selados compromissos não-religiosos.

Entretanto, Śukrācārya, um dos *bhṛgus* e guru de Bali, ficou bastante preocupado. Ele desconfiou que aquele anão deveria ser ninguém menos que Viṣṇu, e previu que ele deveria ter algum plano em mente para ajudar os *devas*. Śukrācārya alertou Bali para que ele não cumprisse o prometido, dando uma série de argumentos. Ele considerou que, apesar de o descumprimento de um compromisso ser considerado uma mentira, ferindo assim o *Dharma*, ainda assim ele deveria quebrar a promessa e não dar a terra a Vāmana, uma vez que toda a sua riqueza seria tomada. Ele, como rei, deveria defender seus territórios, mesmo que fosse de encontro à verdade; com isto ele estaria defendendo o *Dharma*. Além disso, é dito que uma pessoa não é obrigada a oferecer uma



curvas_22.indd 54 2/4/2009 10:22:36

doação no caso dela ficar desprovida de todos os seus bens. Logo, ele não estaria, de fato, quebrando sua palavra, mas recorrendo a um *Dharma* que regulamenta o próprio ato da doação.

Bali ficou um pouco pensativo, e em seguida respondeu a Śukrācārya que era verdade o que ele dizia a respeito das leis que regiam a doação. Mas como ele poderia, após ter dado sua palavra, não dar as terras a Vāmana, como que em uma trapaça, com o objetivo ganancioso de manter sua riqueza? De fato, a própria Bhūmi Devī, a Mãe Terra, outrora havia dito que não havia *adharma* maior que a não-verdade. Disse-lhe ainda que não temia a pobreza, tampouco um oceano de miséria, nem mesmo à morte, tanto quanto temia enganar um *brāhmaṇa*, que é aquele que guarda a própria verdade consigo. E que mérito haveria em dar uma pequena parte de sua riqueza que não fosse suficiente para um *brāhmaṇa*? Grandes guerreiros existiram

neste mundo, que foram lembrados por suas grandes batalhas. Mas raros e mais grandiosos são aqueles que deram suas fortunas com reverência a *brāhmaṇas* que precisassem dela. Portanto, ele decidiu que daria a Vāmana o que havia prometido, fosse ele o próprio Viṣṇu, que era adorado em seus rituais, ou um inimigo, mantendo a verdade e protegendo o *Dharma*.



curvas_22.indd 55 2/4/2009 10:22:37

Ouvindo tais palavras, Śukrācārya ficou enfurecido, e disse a Bali que ele perderia tudo o que ele tinha, por ter desobedecido seu guru de forma insolente. Ainda assim, Bali não mudou de idéia e, mantendo-se firme, lavou os pés de Vāmana novamente, despejando a água em sua cabeça em respeito. Com isto, os *devas* e diversos seres celestiais, tomados de alegria e respeito por Bali, lançaram chuvas de flores sobre ele, apesar de serem seus inimigos.

Finalmente, Vāmana iniciou seus três passos. Imediatamente, sua forma diminuta começou a crescer repentinamente, e todo o universo foi visto em seu corpo: todas as regiões, montanhas e rios; todas as criaturas, sejam *devas*, *asuras* ou homens; até mesmo Bali foi visto, junto com todos os *bhṛgus*, no corpo de Vāmana, que agora assumia a forma Cósmica. Neste momento, a *Purāṇa* descreve este Ser Cósmico, como sendo o próprio Universo; milhares de braços saem de seu tronco, como as inúmeras capacidades e poderes, cada uma segurando uma arma; resplandecentes, Sudarśana, o disco de Viṣṇu, e Pāñcajanya, sua concha, que rugia como um trovão, brilhavam em suas mãos superiores; seu corpo é todo o mundo físico, sua mente é todo o mundo sutil. Com isto, Viṣṇu, "aquele que tudo permeia", sendo este Todo, inclui todos os objetos, todas as pessoas e a mim mesmo, sendo não-separado.

Diante de tão magnífica forma, os *asuras* tremeram. E com o primeiro passo, Viṣṇu cobriu toda a terra; seu corpo cobriu toda a atmosfera. Com o segundo passo, Viṣṇu cobriu toda a região dos céus, abarcando toda a Criação. Com isto, nem um único milímetro do universo deixou de ser coberto por Viṣṇu, com apenas dois passos, não restando nenhum espaço para o terceiro. É dito que, com o segundo passo, Viṣṇu levou seu pé até Brahmaloka, o mundo de Brahmā, o Criador; encantado com tal façanha, este rapidamente lavou seu pé de forma reverente. A água usada, que escorreu, viria a ser despejada desde Brahmaloka até os mundos



curvas_22.indd 56 2/4/2009 10:22:39

inferiores, passando pela terra na forma do rio Ganges. Tal rio seria magnífico, purificando todo o universo por ter sido a água usada para lavar os pés de Viṣṇu.

Tendo dado dois passos, Viṣṇu voltou à forma de Vāmana. Enraivecidos ao ver toda a terra, que até então era de seu líder Bali, tomada por Vāmana, os *asuras* avançaram sobre ele. Imediatamente, os atendentes de Viṣṇu os impediram. Bali, que não desejava que aquele confronto ocorresse, ordenou que os *asuras* batessem retirada. Não era o momento propício para um combate; além disso, nenhum indivíduo, ainda que seja capaz das maiores proezas, seria capaz de prevalecer sobre a Ordem, que é o próprio Viṣṇu. Disse-lhes, ainda, que aqueles mesmos atendentes de Viṣṇu já foram derrotados por eles anteriormente, quando o momento foi propício para os *asuras*; mas agora, a Ordem fez com que os *devas* tivessem a vantagem. Portanto, que esperassem pelo tempo certo para voltar a imperar. Ouvindo isto, os *asuras* fugiram para os mundos inferiores.



Com o exército de *asuras* afastado, Garuḍa, o veículo de Viṣṇu, rapidamente amarrou Bali com uma corda de Varuṇa, deus dos reinos das águas e aquele que, nos *Vedas*, estava relacionado com a justiça e os compromissos. Ainda assim, Bali permanecia com uma mente inabalável. Vāmana disse-lhe, então, que três passos de terra foram pedidos a ele, mas que com apenas dois toda a Criação havia sido tomada. Todo o universo pertencia a Bali; mas agora, tudo isto havia sido tomado, e ainda faltava o terceiro passo prometido. O que ele poderia dar? Ele não havia sido capaz de cumprir a promessa que havia feito. Por ter enganado um *brāhmaṇa*, e ter contribuído com a não-verdade, ele deveria receber os frutos de suas ações, indo para os mundos inferiores.

Bali calmamente disse a Vāmana que não era sua intenção enganá-lo. Neste momento, ele já havia perdido todas as suas posses e não tinha medo da pobreza, tampouco de receber o resultado de suas ações, tanto quanto de ser considerado um falsário. Disse ainda



curvas_22.indd 57 2/4/2009 10:22:40

que, se era o caso de sofrer como conseqüência de seus atos, ele aceitaria sem pestanejar, uma vez que este resultado seria dado das mãos do próprio Viṣṇu. Disfarçado de inimigo dos *asuras*, Viṣṇu teria dado uma grande bênção a eles, que estavam tomados de arrogância e orgulho. Se antes ele acreditava ter atingido todos os objetivos de sua vida, agora ele viu que nada daquilo seria capaz de dar a felicidade que ele buscava. Trazido à presença de Viṣṇu, ele se viu abençoado, pois uma pessoa cuja discriminação fora tornada obtusa pela riqueza não era capaz de reconhecer que tudo neste universo, que está sob domínio de Yama, a morte, é perecível. Bali concluiu, então, dizendo que Vāmana poderia dar o terceiro passo sobre sua própria cabeça, com certeza muito mais valiosa que toda a riqueza que ele tinha antes. De fato, ele só poderia oferecer a si mesmo, a única coisa que realmente lhe pertencia.



Neste instante, Vindhyāvalī, esposa de Bali, pediu a Vāmana que poupasse seu marido. Todo este universo foi criado por Viṣṇu, e tudo era ele. Pessoas iludidas, como Bali e outros, considerando-se indivíduos separados do Todo, tiveram a falsa noção de que possuíam alguma coisa. Mas agora, que ele tinha a visão de que tudo era de fato de Viṣṇu, faria sentido Bali oferecer-lhe alguma coisa? Que presente ele poderia oferecer, quando tudo o que ele tinha sempre foi, na verdade, de Viṣṇu? Após estas palavras, Brahmā, o Criador, também pediu a Viṣṇu que poupasse Bali, devido a seus atos meritórios.

Viṣṇu, então, respondeu que ele toma a fortuna e poder daqueles que se tornam intoxicados pelos mesmos. Cheias de orgulho, estas pessoas destratam e ignoram o resto do mundo e até ele próprio, Viṣṇu, a Ordem que sustenta todo o universo. Passando de um corpo a outro em várias vidas sucessivas, de acordo com o mérito de suas próprias ações, o indivíduo que é dependente de tantos objetos raramente tem um nascimento humano[a]. Aqueles que são seus devotos naturalmente não terão inclinação ao



curvas_22.indd 58 2/4/2009 10:22:42

orgulho, e por isto Viṣṇu não irá retirar suas capacidades e poderes, por não ser necessário fazê-lo. Viṣṇu diz ainda que Bali já foi capaz de conquistar sua Māyā, o poder de ilusão. Era por isto que, apesar da situação terrível em que ele se encontrava, ainda assim ele permanecia estável e firme. Ainda que empobrecido e derrubado de sua posição, dominado e amarrado por seus inimigos, esquecido por seus iguais que haviam fugido para os mundos inferiores, sujeito a possíveis torturas e amaldiçoado por seu guru, este *asura* não abriu mão do *Dharma*, mantendo seu valor pela verdade. Sem dúvida ele era merecedor dos mundos mais superiores, mas antes ele seria nomeado Indra, o rei dos *devas*, governante dos três mundos, na próxima Manvantara[b]. Com isto, o desejo de Bali seria satisfeito. Até lá, porém, seria realmente necessário que ele fosse para os mundos inferiores, devido aos erros que havia cometido no passado. Entretanto, ele seria enviado para uma região chamada Sutala, cuja arquitetura foi projetada pelo próprio Viśvakarmā, o arquiteto dos *devas*. Nenhuma agonia, cansaço, problemas ou morte seria experienciado neste local. Nenhum *asura* seria capaz de tirá-lo do trono, nem mesmo de desobedecê-lo, pois o Sudarśana de Viṣṇu garantiria sua proteção. Bali seria sempre capaz de perceber a presença de Viṣṇu naquele lugar, e qualquer *adharma* que pudesse surgir em sua mente, em conseqüência da companhia dos *asuras* nos mundos inferiores, seria imediatamente eliminado devido unicamente às bênçãos de Viṣṇu.

curvas_22.indd 59 2/4/2009 10:22:43

Bali ficou muito emocionado e agradecido. Com isto, Viṣṇu deu seu terceiro passo sobre sua cabeça, enviando-o para Sutala. Os *devas* vibraram com todo aquele incrível acontecimento, e Vāmana devolveu os domínios de Svarga a Indra, seu irmão mais velho, uma vez que ambos eram filhos de Aditi. Com carros voadores magníficos, os *devas* levaram Vāmana e Aditi para Svarga, e cada *deva* retornou a seu lugar. Assim, o *Dharma* voltou a reinar sobre o Universo.

**Significado**

Bali era um *asura*, que é traduzido normalmente como "demônio". Refere-se àqueles que agem colocando a satisfação de seus desejos acima do *Dharma*, ignorando os valores universais. Entretanto, é importante observar que a tradição védica não considera o mundo de um ponto de vista simplório, onde existe o "bem" e o "mal". O mundo é mutável e relativo, e por isto é bastante complexo, sem lugar para maniqueísmos. Assim, mesmo os *asuras* são dotados de inúmeras capacidades, e por vezes executam ações louváveis. Da mesma forma, os *devas* também cometem deslizes, apesar de estarem associados àqueles que seguem o *Dharma*. Vemos, nas várias histórias da tradição, exemplos de *devas* que foram amaldiçoados por terem feito ações adharmicas, e *asuras* que obtiveram bênçãos por seus méritos. É por este motivo que Vāmana faz tantos elogios a Bali e seus ancestrais, antes de pedir pelos três passos de terra. Portanto, *asuras* são aqueles que tem predominância de ignorância, agindo sem considerar o *Dharma*; *Devas* são aqueles que tem predominância de discriminação, agindo segundo o *Dharma*.

Na história de Vāmana, Bali tinha uma grande qualidade: seu valor pelos *brāhmaṇas* e sua capacidade de doação. Apesar disto, sua mente era tomada de ignorância e orgulho. Em uma pessoa sem o entendimento de si mesmo, o *ahaṅkāra* toma conta.



curvas_22.indd 60 2/4/2009 10:22:44

*Ahaṅkāra* significa, literalmente, "fazedor de Eu". Trata-se de um conceito de individualidade, que é responsável pela visão de separação entre mim e o restante do universo. Sem ele, os indivíduos não interagiriam com o restante do universo e, portanto, trata-se de um conceito fundamental na vida de todos. Entretanto, com a mente tomada de ilusão, o indivíduo não é capaz de ver que o *ahaṅkāra* é um pensamento, uma função da mente, e acaba se identificando com ele. Com isto, o *ahaṅkāra* toma conta, e não se é capaz de se ter uma visão maior, de que eu sou aquele livre de limitação, sempre eterno e além de todas as formas. Isto é equivalente a um ator que se confunde com o personagem. Mas, sabendo que é um ator, ele pode representar quantos personagens quiser, sendo tomado por emoções diversas; ainda assim, ele não perde de vista aquele que ele é. Da mesma forma, um sábio é capaz de agir neste mundo como se fosse separado dele, mas tendo o entendimento de que ele está além desta forma limitada; de fato, ele está além de todas as formas, sendo a Consciência livre de limitação, Brahman.



Associado ao *ahaṅkāra*, surge o *mamakāra*, que literalmente significa "fazedor de Meu". Uma vez que a pessoa se considera um indivíduo separado e limitado, naturalmente ela passa a ter uma noção de posse, e considera que determinados objetos pertencem a ela. Assim, ela acumula bens e se identifica com eles. Sua casa, por exemplo, é vista como fazendo parte dela, sendo condição para a sua felicidade. Se a perde, sofre como se houvesse perdido a si mesma. Portanto, a pessoa acaba dando um valor aos objetos muito superior aos que eles realmente têm, e não permite que nada nem ninguém ameace esta posse; então, ela acaba cometendo o *adharma*. Esta noção de meu se estende para inúmeros objetos, inclusive o corpo. Neste momento, a noção de *ahaṅkāra* e *mamakāra* se confundem, manifestando a ignorância de si mesmo. Aquele, porém, que tem entendimento sobre este Eu, é capaz de ter um *ahaṅkāra* e *mamakāra* adequados, ou seja, suficientes para o desenrolar de sua vida. Sabendo que ambos nada mais são que funções da mente, ele não



curvas_22.indd 61 2/4/2009 10:22:45

se identifica com nenhum objeto.

Todas as pessoas têm um problema fundamental a resolver. Apesar de inúmeras conquistas, elas não são capazes de estar sempre satisfeitas, e permanecem com uma sensação de que algo está faltando. Por vezes esta sensação desaparece; porém, ela retorna pouco depois. Trata-se de uma busca por uma completude, uma ilimitação. Buscamos, então, realizar diversos desejos, alcançar diferentes conquistas, na esperança de resolver definitivamente este problema. Sem clareza em suas mentes, as pessoas depositam sua condição de felicidade nos vários objetos. Isto resulta inevitavelmente em frustração, uma vez que nenhum objeto realmente termina com a busca. E com isto, novos objetos passam a ser vistos como possíveis soluções, mantendo a pessoa em uma busca sem fim que abrange inúmeros nascimentos.



No início da história, é dito que Bali conquistou todos os três mundos, considerando que havia completado todos os objetivos de sua vida. Ignorante de sua própria natureza, considerou que sua felicidade estava nos objetos que desejava. Na história, seu objeto de desejo era nada menos que a posição de Indra, rei dos *devas*; ou seja, o domínio sobre todo o Universo. Simbolicamente, isto representa todos os objetos de desejo possíveis; portanto, não importa o objeto de desejo que alguém tenha, está incluído no desejo de Bali, e por isto a história se aplica ao desejo de qualquer pessoa. Além disto, evidencia que, para aquele que deposita sua condição de felicidade em um objeto, este não será nunca suficiente, e sempre outros objetos serão desejados depois. Sempre querendo mais, a busca por felicidade nos objetos inevitavelmente conduzirá à frustração, uma vez que o universo é constituído de intermináveis objetos.

A tradição védica aponta os meios para a obtenção de qualquer objeto de desejo. O projeto de vida contido nos *Vedas* é de que o indivíduo deve tentar satisfazer seus desejos o mais rápido



curvas_22.indd 62 2/4/2009 10:22:47

possível, desde que dentro do *Dharma*. Passando por tantos desejos, naturalmente chegará o momento em que o indivíduo terá uma maturidade de mente suficiente para entender que nenhum objeto será suficiente para ele. Neste momento, ele passa a entender que ele busca não pelos objetos, mas pela felicidade que ele experiencia por meio destes. E então, ele parte em busca de resolver seu problema de maneira explícita: o que é esta felicidade, e quais os meios de obtê-la? Neste momento, ele é chamado de *Mumukṣu*, aquele que busca por *Mokṣa*, a Liberação do estado de sofrimento. E, para esta pessoa, os *Vedas* revelam que ela já é aquilo que ela busca, a Consciência livre de limitação, muito além deste indivíduo que ela acredita ser. Para que isto seja entendido, porém, faz-se necessário que a pessoa tenha uma mente clara, qualificada, para que possa facilmente eliminar tantas conclusões erradas a respeito de si mesma. Se ela não tem uma mente adequada, faz-se necessário um processo de preparação da mente, e isto é o que se denomina Yoga. Por meio de diferentes disciplinas, obtemos um amadurecimento da mente, necessário para o entendimento de Vedānta, parte final dos *Vedas* e que trata do autoconhecimento.



Uma desta disciplinas é Karma Yoga, que se fundamenta em dois princípios: *Īśvara Ārpaṇa Buddhi* e *Īśvara Prasāda Buddhi*. O primeiro trata-se de uma atitude de oferecimento de suas ações a *Īśvara*, a Ordem que sustenta todo o Universo. Isto significa optar por executar aquilo que é dharmico em detrimento da satisfação dos desejos. Quando a realização de um desejo está de acordo com o *Dharma*, não há problema algum; porém, quando um desejo vai de encontro ao *Dharma*, deve-se optar pelo *Dharma*, abrindo mão da realização do desejo. Todas as pessoas têm *rāgas* e *dveṣas*, gostos e aversões. Os gostos nos impulsionam a obter objetos que nos agradam; as aversões nos impulsionam a evitar objetos que nos desagradam. Com *Īśvara Ārpaṇa Buddhi*, as ações são executadas não com o objetivo de satisfazer *rāgas* e *dveṣas*, mas de seguir o que deve ser feito.



curvas_22.indd 63 2/4/2009 10:22:48

O segundo princípio, *Īśvara Prasāda Buddhi*, refere-se a uma visão de que as escolhas são somente quanto às ações, e nunca quanto aos resultados das mesmas. Assim, posso escolher atirar uma flecha, com a força, direção e instante desejados. Mas, uma vez que se tenha liberado a flecha, não é possível decidir absolutamente mais nada quanto ao seu movimento. A Ordem que rege o universo dará conta de onde ela cairá; um vento inesperado pode alterar seu rumo, ou uma pessoa pode entrar na frente sem querer. O resultado pode não ser o esperado, e não adianta xingar ou gritar, a flecha seguirá o curso. Podemos tentar fazer uma nova ação para alterar o resultado, como lançar uma nova flecha mais rápida, mas ainda assim o resultado desta nova ação também não depende de mim. A flecha cairá exatamente onde ela deveria cair, por estar imersa na Ordem, que é constituída de leis muito bem feitas. Tudo o que acontece em nossas vidas é derivado de nossas ações, estando de acordo com a Ordem e sendo sempre adequados. Assim, aceitamos todos os resultados das ações como sendo uma bênção de *Īśvara*, ainda que possa não ter sido o desejado. Portanto, com *Īśvara Prasāda Buddhi* abrimos mão da aparente responsabilidade de decidir o resultado das ações, oferecendo-as a *Īśvara*, "aquele que governa".



Tendo a noção de que há uma Ordem que dá os resultados das ações, sempre adequadas, age-se sem considerar os resultados desejados como condição para a felicidade. Se conseguir o que deseja, ótimo; se não conseguir, tudo bem também, faça uma nova ação de acordo com as novas condições que são apresentadas. Esta pessoa é, de fato, o que se chama de devoto, aquele que não perde de vista a Ordem que está em todo lugar.

Desta forma, quando Bali faz o oferecimento a Vāmana, este diz que deve-se desejar apenas aquilo que é necessário, com objetividade quanto ao que cada objeto pode oferecer. Estando com uma mente qualificada, não se deseja os objetos com o objetivo de obter a felicidade, mas para que eles possam ajudar



curvas_22.indd 64 2/4/2009 10:22:49

dentro de suas funções. Mais do que isto, Vāmana diz que esta pessoa é capaz de satisfazer-se com o que quer que ela receba em sua vida, definindo Karma Yoga, e afirmando que isto conduz a Mokṣa, uma vez que prepara a mente da pessoa para escutar sobre o autoconhecimento.

Bali não havia entendido a explicação de Vāmana, uma vez que estava tomado de ilusão e apegado a suas posses, considerando-as como causa de sua felicidade. Ainda assim, ele se comprometeu a dar os três passos de terra pedidos por Vāmana.

Seu guru, porém, aconselhou-o a quebrar sua promessa, alegando que ele perderia tudo o que tinha. Bali ficou pensativo por um tempo, e então decidiu não seguir tal conselho. Este é o grande momento de Bali, pelo qual ele merece todos os méritos. Apesar do risco de perder tudo o que tinha, considerado por ele como fonte de felicidade, Bali não abriu mão do *Dharma*, e manteve sua palavra.

Aqui, a história nos remete às qualificações necessárias



curvas_22.indd 65 2/4/2009 10:22:50

para a mente daquele que busca o autoconhecimento. É dito que uma vez obtida uma das qualificações, todas as demais surgem naturalmente. Cumprindo aquilo que era o *Dharma* acima do desejo de manter suas posses, Bali foi capaz de obter *viveka*, a discriminação. Isto levou a *vairāgya*, o desapego, que consiste na visão de que todos aqueles objetos não trariam de fato a felicidade; mais do que isto, Bali foi capaz de obter uma visão mais adequada de *Īśvara*, como aquele que tudo governa, estando em todo lugar. Tendo esta visão, Bali entendeu que aquilo que ele considerava como seu na verdade não o era. Tudo, de fato, pertence a *Īśvara*. Não temos controle sobre o que recebemos, uma vez que não escolhemos os frutos de nossas ações. E uma vez que obtemos um objeto, ele também pode ser retirado a qualquer momento, devido à Ordem que rege todo o universo. Aceitando as situações e agindo em nome do *Dharma*, temos uma capacidade de lidar bem com elas, adquirindo uma tranqüilidade e clareza de mente. Assim sendo, Bali foi capaz de "entregar", em termos de conhecimento, todas as suas posses, que eram todo o Universo. Abrindo mão de seu *mamakāra*, a noção de posse, pôde contemplar *Īśvara*, que é representado pela forma Cósmica que Vāmana assumiu ao dar seus passos e permear todo o Universo.



Após os dois primeiros passos, Bali foi amarrado com a corda de Varuṇa, aquele que nos *Vedas* estava relacionado com os compromissos. Isto representa o resultado de suas ações, que deveriam ser executados de acordo com a Ordem. Vāmana afirma que ele não cumpriu com o prometido, e por isto foi adharmico. Assim, ele deveria aceitar os frutos de suas ações. Bali, por sua vez, manteve-se tranqüilo e inabalável, evidenciando que de fato ele tornou-se um Karma Yogi, com maturidade de mente e *śraddhā*, a confiança na Ordem. E, ao declarar que tudo neste universo é perecível, Bali obteve a discriminação entre o que é eterno e o que é não-eterno; finalmente, compreendendo que nenhum objeto é capaz de trazer a felicidade que ele buscava, o desejo pela Liberação acendeu em sua mente.



curvas_22.indd 66 2/4/2009 10:22:51

A visão de separação que Bali tinha não permitia que ele visse que "todo universo" incluía ele próprio. Assim, todos os objetos foram oferecidos, com exceção de si mesmo. Agora, tendo uma visão adequada, ele foi capaz de ver que ele não está separado de *Īśvara*, estando sob a Ordem assim como todo o restante do Universo. Em seu discurso final, Vāmana diz que Bali conquistou sua Māyā, seu poder de ilusão, e com uma mente clara tornou-se um devoto, aquele que não perde a Ordem de vista e age de acordo com o Dharma. Assim, Bali obteve uma mente adequada, pronta para o autoconhecimento.

Com isto, Bali oferece o próprio *ahaṅkāra*, a noção de eu, representado pelo oferecimento de sua cabeça. O nome de Bali significa "oferecimento", significando o devoto que oferece não apenas sua noção de posse - *mamakāra* - a *Īśvara*, mas até mesmo seu *ahaṅkāra*, sendo, portanto, aquele que oferece e aquilo que é o próprio oferecimento. E com o terceiro passo de Vāmana, Bali obtém simbolicamente o autoconhecimento. Aquele que tem este conhecimento é o mais alto devoto, tendo a visão de não-diferença entre ele e *Īśvara*. Assim, esta pessoa vê que ela é Brahman, aquele livre de limitação, além das formas, que também é a verdade de *Īśvara*.



Vāmana afirma que, apesar de seus méritos e de ter finalmente cumprido a promessa que fez, Bali deveria receber o fruto de suas ações anteriores, e por isto deveria passar um tempo em Sutala, um dos mundos inferiores, antes de ir para Svarga. Entretanto, Viṣṇu diz que ele estará livre de tristezas e sofrimentos neste lugar. Isto significa que, uma vez com o conhecimento de si mesmo, a pessoa é capaz de estar satisfeita em todos os lugares, em todas as situações, sejam agradáveis - como Svarga -, sejam desagradáveis - como Sutala. Viṣṇu diz que ele estará sempre presente naquele lugar, sempre visto por Bali, da mesma forma como o sábio que nunca perde de vista a verdade que é Brahman. É dito que esta pessoa é livre até mesmo da morte, uma vez que não



curvas_22.indd 67 2/4/2009 10:22:53

se identifica com o corpo e com a mente, naturalmente perecíveis, mas sabe que é Brahman, aquele que é Eterno, sempre existente, a Consciência que permeia todo o Universo, Viṣṇu.

***Patrick van Lammeren*** *é professor de simbolismo védico, estudante de física pela UFF e estudante de Vedānta desde 2004, além de fazer parte da equipe do Centro de Estudos Vidyā Mandir, dirigido pela professora Gloria Arieira*





Notas:

a De acordo com a tradição védica, um indivíduo pode tomar nascimentos em diferentes formas, dependendo de seu mérito e das tendências em sua mente. É dito que o nascimento humano é o melhor possível, uma vez que é o único que permite *Mokṣa*, a Liberação. Nascimentos em mundos inferiores são tomados por sofrimentos e angústias, e por isto o indivíduo não é capaz de sequer imaginar o que seria a felicidade, muito menos questionar qual sua natureza. Já os nascimentos em mundos superiores são tomados por alegrias, e por isto os indivíduos não são levados a questionar sobre sua própria natureza, uma vez que passam todo o tempo aproveitando os benefícios que recebem. O nascimento humano é uma mistura de mérito e demérito (*Pāpa-Pūṇya-Miśra*), tendo uma pequena predominância de mérito. Com isto, a busca pelo autoconhecimento torna-se possível, e a possibilidade de maturidade surge da mistura de experiências de sofrimento e alegria. Apegados a objetos, os indivíduos acabam cometendo o *adharma*, indo para os mundos inferiores. Outros, porém, empreendem diversas ações apegados aos benefícios dos mundos superiores. Desta forma, fica claro que realmente um nascimento humano é bastante raro.

b A divisão do tempo na tradição védica é muito complexa. *Manvantara* refere-se ao período de tempo correspondente a 71 *Mahāyugas*; esta corresponde ao período que abrange as quatro *Yugas*: *Satya, Tretā, Dvāpara* e *Kali*. No momento estamos no início da *Kali Yuga* e, portanto, nos aproximamos do final da *Manvantara* atual. Nas *Puraṇas*, é comum considerar as diversas divindades como postos que são assumidos por diferentes indivíduos em diferentes épocas. Cada *Manvantara* é regida por um *manu*, assim como Indra, considerado o posto de rei dos *devas*, é assumido por outra pessoa. Assim, Bali foi designado a ser Indra da próxima *Manvantara*.



curvas_22.indd 68 2/4/2009 10:22:54

# surya
सूर्य

**livraria** especializada em

**Yoga, Ayurveda, Vedanta e Hinduísmo**

**www.suryalivraria.com.br**

contato@suryalivraria.com.br | 48 3209 8978

# Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3209 8978

## Bahia

**Estúdio Yoga Santosha**
*Mudrá, Mantra, Kriyá, Ásana, Pránáyáma, Yoganidrá, Samyama*
Rua Barro Vermelho, 310-B - Praia do Buracão
Rio Vermelho - Salvador, BA
Fones: (71) 8804-0110 e 3245-4408
yogasantosha@gmail.com
www.yogasantosha.blospot.com

## Ceará

**Cristiano Bezerra**
*Hatha Yoga, estudo de Vedanta e canto de Kirtan*
Rua Coronel Linhares, 452
Meireles - Fortaleza, CE
Fones (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
*Credenciado pela Aliança do Yoga*

## Paraná

**Espaço UNIPAZ - Yoga**
*Hatha, Power, Dança Circular, Cursos de Formação*
Rua Jacarezinho, 363
Mercês - Curitiba, PR
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
*Credenciado pela Aliança do Yoga*

**Ciência Meditativa**
*R. Dr Alexandre Gutierrez, 990 - Batel*
Curitiba, PR
Fone: (41) 242-6699
contato@ciênciameditativa.com
www.cienciameditativa.com

## Rio de Janeiro

**Academia Hermógenes de Yoga**
*R.* Uruguaiana, 118 - cobertura - Centro
Gávea - Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 2224-9189
www.profhermogenes.com.br

## Santa Catarina

**Casa de Yoga Shanti OM**
*Hatha, Yogaterapia, Meditação, Filosofia, Formação e Retiros*
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC
Fones: (47) 433-3706 e 455 0374
laurapacker@terra.com.br
www.casadeyogashantiom.com.br

***Núcleo de Yoga Pádmáshram***
Hatha Yoga, Yoga para Gestantes e Yoga Infantil
Práticas em cidades da região
Rua Carlos Gomes, n°39 - sala 02
Rio do Sul - Santa Catarina
(47)35335286 - 88384253
adriane.kassis@uol.com.br



curvas_22.indd 70 2/4/2009 10:22:59

**Yogashala**
*Várias linhas de Yoga, formação de professores e workshops*
Travessa Stodiek, 44
Centro - Florianópolis, SC
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
*Credenciado pela Aliança do Yoga*

## São Paulo

Aruna Power Yoga
*Yoga Tradicional e Power, Meditação, Formação de Instrutores*
Rua Eça de Queiroz, 711
Paraíso - São Paulo, SP
Fone: (11) 5579-5975
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
*Credenciado pela Aliança do Yoga*

**Instituto de Yogaterapia**
R. Américo de Moura, 91
Taquaral - Campinas, SP
Fone (19) 3254-7033 e (19) 3442-2223
(Limeira)
yogaterapia@terra.com.br
www.instituto-yogaterapia.com.br
*Credenciado pela Aliança do Yoga*

**Yoga Ananda-Centro de Estudos**
Rua Voluntários da Pátria,3314-Santana
São Paulo-SP
Fone:(11)2977-6138
cristinayoga@uol.com.br
www.yogaananda.com.

## Minas Gerais

Satyananda Yoga Center
Rua Santo Antonio do Monte, 88
Bairro Santo Antônio - BH/MG
Fone: (31) 3296-2869
site: www.satyanandayoga.com.br
E-mail: bihar@satyanandayoga.com.br


# Yoga Educação

***Educando o ser humano para o auto-conhecimento.***

**Coordenação Mauricio Salem**

Veja a programação completa e outros cursos em

**www.yogaeduc.com.br**

*E-Mail: contato@yogaeduc.com.br*

**Formação em yoga para crianças e adolescentes**
*Turmas pelo Brasil*

**Formação e aprofundamento em yoga e meditação**
**Turma 2009**
*Rio de Janeiro - RJ*

**Formação em yoga do riso**
*Turmas pelo Brasil*

# filosofias da índia

**A pergunta sobre o Ser**
**na perspectiva do pensamento indiano**

•O que é filosofia? Existe filosofia Oriental?

•Mito e Filosofia

•História e características gerais do Pensamento Védico

•Conceitos fundamentais do hinduísmo

•Darshanas: as 06 escolas ortodoxas dos hindus

•Samkhya, Vedanta, Yoga e Tantra: Identidade e diferenças

•Escolas Heterodoxas: Jainismo, Budhismo, Sikh Dharma

**Início:** 2 de maio
**Local:** NANAK - Instituto de Yoga - Curitiba
41 3339 8169 - akalmuretblogspot.com

**Akalmuret Singh** - Professor de Filosofia formado na UFPR
Há 19 anos atua e leciona na Faculdade Integradas Espíritas,
e em diversos cursos de formação de Instrutores de Yoga.
Coordena o Nanak Instituto de Yoga em Curitiba

curvas_22.indd 72 2/4/2009 10:23:03

# Yoga na prática

## entrevista com Ricardo Nunes



Atualmente muito se fala e se discute sobre desenvolvimento sustentável e sobre consciência ambiental. Porém, esses conceitos macro devem estar alicerçadas em ações e esforços diários. Devem e podem começar nas nossas ações dentro de casa, como todos nós sabemos. Mas podem também começar mesmo antes disso, pode começar na forma como construímos as nossas casas. Ricardo Nunes, nesta entrevista cedida aos Cadernos de Yoga, apresenta-nos a opção de construção com bambu, um material renovável, com menos impacto ambiental e que, além disso, barateia significativamente a construção.

Ricardo Nunes é arquiteto com foco em bioarquitetura, pesquisa e utiliza o bambu como material de construção há sete anos. Entre as várias construções executadas, destacam-se o Centro de Educação Agroflorestal para a PETROBRAS e protótipos de habitação de interesse social para a prefeitura de Aracaju-SE. Mestre em Desenvolvimento e Meio Ambiente pela UFS, é secretário geral do Instituto de Desenvolvimento Comunitário Sustentável, através do qual promove cursos, workshops e palestras sobre o uso do bambu na arquitetura.



curvas_22.indd 73 2/4/2009 10:23:07

**CY: O bambu tem um simbolismo especial na China, onde o seu uso está incorporado à cultura, tanto em construções, quanto na fabricação de artefatos. Fale-nos um pouco sobre esse simbolismo e também sobre como surgiu o seu interesse, como arquiteto, por usar o bambu como matéria-prima.**

**Ricardo**: Em toda a Ásia Oriental e Sudeste Asiático, em especial na China, Japão, Vietnã, Coréia e também na Índia, o bambu tem participado da história dessas culturas desde o seu princípio, fornecendo alimento, abrigo, utensílios domésticos, ferramentas agrícolas, cordas, barcos e uma infinidade de outros objetos do seu cotidiano. Culturalmente reconhecida nesses países como a planta dos mil usos, no Vietnã é chamado de "amigo da natureza". A sua forma oca levou os chineses a crerem que os anjos, quando vêm para as suas missões na Terra, hospedam-se nas partes vazias do interior dos colmos dos bambus, consideradas pelos orientais como os espaços mais puros da natureza.



Nos anos em que tenho trabalhado com o bambu, tenho observado que ele exerce influência muito benéfica sobre as pessoas que o utilizam no trabalho. Lapida o caráter, aguça a inteligência e expande a consciência ecológica, sem esforço e sem lição, apenas pelo contato físico entre a pessoa e a planta. Dizem que os seres elementais do bambu protegem e ajudam os que interagem harmonicamente com ele. Eu creio que sim.

O bambu é realmente um vegetal muito singular. De forma oca e muito leve, é a madeira mais resistente da natureza. Sua resistência mecânica pode ser comparada a do aço dependendo das circunstâncias de uso. O bambu é oito vezes mais leve que o eucalipto de mesmo diâmetro e tem maior resistência. Mesmo com toda essa dureza, o bambu, quando aquecido pode ser curvado,



curvas_22.indd 74 2/4/2009 10:23:08

formando-se até círculos completos com ele. O bambu nos ensina a resistência e a flexibilidade. Isso o torna uma matéria-prima e um material de construção de grande potencial ainda muito pouco explorado no Brasil.

Em 2002 passei a pesquisar materiais naturais para uso na arquitetura, quando vi fotos das grandiosas obras do arquiteto Simón Vélez, da Colômbia, com todas as suas estruturas construídas em bambu. Fiquei muito impressionado e surpreso, pois com 25 anos de prática de arquitetura, não sabia que o bambu se prestava tão maravilhosamente a esse uso, com tanta segurança e beleza. Fui até lá aprender com os colegas colombianos como usá-lo para construir casas. Daí, aprendi que o bambu é um grande parceiro nas necessidades cotidianas dos homens e um generoso presente dos deuses que precisamos saber honrar usando-o com sabedoria.

**CY: Quais as vantagens em usar o bambu como matéria-prima, para quem constrói e para o meio ambiente?**



**Ricardo**: São muitas as vantagens do bambu na construção. É uma madeira muito leve e de alta resistência que tem uma diversidade de diâmetros que varia de um a trinta centímetros. Suas varas podem chegar a dez metros com diâmetro uniforme e muito retas. Com um material assim, podemos fazer pilares, vigas, estruturas de telhados, paredes, pisos, forros com muita leveza, beleza e segurança, substituindo com muita eficiência as madeiras

Espaço Florestal Petrobras - Carmópolis - SE



curvas_22.indd 75 2/4/2009 10:23:09

comerciais, o ferro, tijolos, concreto; materiais que, para serem produzidos, geram muitos impactos ambientais. Já o bambu, com todas essas qualidades, pode vir direto da mata para a construção sem a necessidade de nenhum processamento industrial e baixíssimo consumo de energia, sendo necessários apenas alguns procedimentos de tratamento simples para a preservação, que são feitos no próprio canteiro de obras.

O bambu é uma planta de produção muito rápida, chegando a crescer até 60 centímetros por dia. Quem tiver a oportunidade de estar em um bambuzal, pode fazer um excelente exercício de concentração sentando-se em frente a um broto de bambu e observa-lo até perceber o seu movimento de crescimento.

Quanto mais se colhe o bambu de forma correta, mais ele se reproduz, seqüestrando carbono da atmosfera e diminuindo o efeito estufa. Após três anos da brotação, o bambu pode ser colhido para uso em estruturas de alta resistência. Usar o bambu significa deixar de usar outras madeiras comerciais que em média demoram 20 anos pra se tornarem adultas.

Protótipo de Habitação Social de Bambu
Parque da Sementeira - Aracaju - SE

Vista interior

O bambu é muito abundante em todo o Brasil, que tem as espécies mais nobres para a construção, com maior ocorrência no Sul e Sudeste, para onde foram trazidos e cultivados pelos imigrantes japoneses. No Acre existe uma grande floresta



curvas_22.indd 76 2/4/2009 10:23:11

nativa de bambu que dizem ser a maior concentração de todo o planeta. Poderia abastecer construções em todo o País, reduzindo muito a atual devastação da Amazônia. Outra grande vantagem é a sustentabilidade econômica. Com o uso do bambu, o custo da construção pode ser reduzido em até 50% do custo de uma construção convencional.

**CY: O bambu é amplamente usado em construções na China e na Colômbia. Quais são os obstáculos para a ampliação do seu uso no Brasil, uma vez que são evidentes as suas vantagens?**

**Ricardo**: Existem 1.250 espécies de bambu na natureza. Duzentas delas são nativas do Brasil, porém apenas uma das espécies brasileiras tem grande porte para ser usada em construções e esta está dentro da floresta amazônica. O bambu que usamos no Brasil para construir casas foi trazido da Ásia por imigrantes há cerca de 100 anos; portanto, não temos aqui o uso do bambu como uma tradição cultural do nosso povo, ao contrário da Colômbia e da China. Contudo, o bambu asiático, com a sua maravilhosa generosidade, adaptou-se muito bem ao Brasil e se reproduz em todo o nosso território. Temos muito bambu à disposição em todos os estados brasileiros.

Ainda é muito incipiente o conhecimento dos arquitetos, engenheiros e construtores sobre as enormes potencialidades do bambu na construção. Já é tempo de se descobrir e explorar essas possibilidades do bambu, principalmente no Sudeste, onde ele está à mão. Eu estou em Aracaju, no Nordeste, e vou buscar os bambus de maiores diâmetros para as minhas construções em São Paulo e mesmo assim construo pela metade do preço de uma construção convencional. Construir com bambu é construir com a natureza. As técnicas para se fazer uma casa são simples e podem ser apropriadas por qualquer pessoa, comunidade ou assentamento rural para suprir uma das mais importantes necessidades humanas que é o abrigo, a habitação. Hoje, no Brasil, existe uma carência de sete milhões de



curvas_22.indd 77 2/4/2009 10:23:12

habitações. Porém, a falta de interesse institucional, tanto público quanto privado, de sair de um modo convencional de produzir a construção no Brasil, impede o desenvolvimento de tecnologias naturais. O governo sempre pagou e continua pagando a indústria da construção por uma casa popular, um preço que gera altíssimos lucros para essas empresas. A quem interessa buscar materiais que venham baixar esses custos e lucros? Esperava-se que os atuais governos não adotassem apenas modelos prontos e que apontassem e incentivassem, também, alternativas apropriadas à diversidade material e cultural que marca nosso país, possibilitando que a população e seus representantes comunitários pudessem participar da escolha dos projetos e das prioridades de desenvolvimento urbano, optando pelos materiais de construção e mão-de-obra a serem utilizados. Mas não. Mesmo nos meios rurais, impõem-se tecnologias e materiais que o povo não possui ou não conhece, impedindo o desenvolvimento das tecnologias intuitivas e tradicionais de nossa cultura. Não falo só do bambu, mas também da taipa, do adobe, da argila, entre outras. A natureza esta aí, doando de maneira generosa, e os humanos, com sua inteligência, podem utilizá-la de forma bela e sustentável. É só querer.



**CY: O bambu ganhou status de matéria-prima ecologicamente correta. Como especialista no assunto, você poderia esclarecer como é o processo de produção de tecido a partir do bambu e quais as suas vantagens?**

**Ricardo**: A indústria de tecidos tem feito propaganda e começa a vender muito tecido "feito de bambu". Entraram no mercado pela porta dos grupos de consumidores ligados à saúde: academias de ginástica, Yoga e *spas*. Dizem que o "tecido ecológico de bambu" tem qualidades especiais e únicas que o diferencia dos demais. Na verdade o que estão vendendo é *Rayon* e *Viscose*, um fio sintético que é produzido desde a década de 1950 a partir



curvas_22.indd 78 2/4/2009 10:23:14

da transformação química da celulose que é modificada para um intermediário plástico (polímero) e daí transformado em finíssimos fios que imitam (de longe) a seda, que vão para a fabricação de tecidos. O processo químico para transformar a celulose em um polímero utiliza em quantidades industriais diversos produtos químicos altamente poluidores da vida. As indústrias desses tecidos são tão poluentes que a Europa e os Estados Unidos praticamente aboliram de seus territórios suas fábricas de *Rayon* e *Viscose*. O que fizeram? Foram para a Coréia e China, produzir lá. Países com mão-de-obra baratíssima e que quase não possuem leis ambientais. A celulose, para ser quimicamente modificada, e ser transformada em fio sintético, pode ser obtida de qualquer vegetal. Como sabemos, o bambu na Ásia é muito abundante. Como é um vegetal que cresce em altas taxas anuais, é a madeira mais barata do mercado; portanto, a celulose mais barata do mundo. Daí vir sendo lá muito utilizada para a fabricação do *Rayon* e da *Viscose*. O uso do bambu é apenas para abaixar os custos da produção. No inconsciente coletivo, tudo que vem do bambu é ecologicamente correto. Então, para reintroduzir esses tecidos sintéticos em grandes quantidades e dar-lhes um status *green* muito em moda, estão se utilizando indevidamente da boa fama do bambu para criar esse verniz ecológico em um material sintético, obtido por um processo químico altamente poluidor. Fazer propaganda de "tecido ecológico de bambu" usado para fabricar camisetas, meias, toalhas, é uma propaganda enganosa, uma fraude que precisa ser esclarecida. Quem quiser usar bons tecidos para o corpo e para a natureza, compre de algodão, seda ou linho. Bambu é bom pra fazer milhares de coisas, mas não faz tecido.





*Para mais informações visite o site: www.incomun.org.br*
*rsnunes@infonet.com.br*

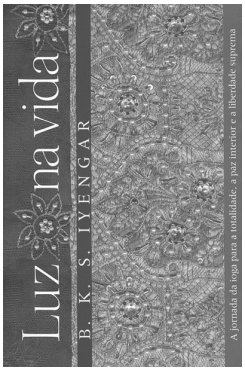
Revisão:
Patrício Noronha | coelho60@yahoo.com.br



curvas_22.indd 79 2/4/2009 10:23:15

# Dicas de livros

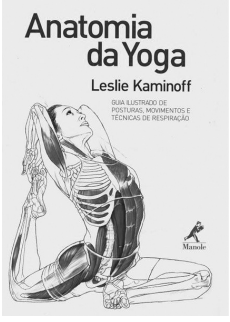
## **Luz na Vida** - BKS Iyengar (Summus Editorial)




Além de ser mundialmente conhecido pelo método que leva o seu nome, Iyengar também possui várias publicações que fazem parte da coleção de muitos *yogis* sedentos por conhecimento. Já na apresentação deste livro introduz-se de forma clara e sucinta a intenção com mais uma publicação: "por meio da pratica perseverante e prolongada, qualquer pessoa pode trilhar o caminho do Yoga e alcançar a meta da iluminação e da liberdade".

Após uma breve apresentação de sua jornada pessoal no Yoga e ainda traçando um paralelo com a jornada interior de todo e qualquer praticante o livro toma forma ao levar o leitor aos invólucros do ser, ou seja, os *kośas*. Isto que o torna tão bacana e esclarecedor. Passeando pelos *kośas* o autor apresenta de forma clara e gradativa os conceitos do Yoga que remetem a cada invólucro em questão. Desta maneira, fica mais fácil para o praticante perceber o "porquê" de fazer *āsanas*, *prāṇāyāmas*, meditação. De forma inteligente e objetiva, Iyengar não deixa dúvidas de que o Yoga está além de belas posturas com alinhamento impecável. Mais do que isso, apresenta-o como método completo para se atingir o tão falado autoconhecimento.

## **Anatomia da Yoga –** Leslie Kaminoff (Manole)




Esse guia anatômico é indicado para quem deseja compreender e visualizar os encaixes, as articulações e os músculos trabalhados, a ação dos *bandhas*, o *ujjai prāṇāyāma*, enfim os detalhes de inúmeros aspectos da prática física e energética do Yoga. Segundo o próprio autor, o objetivo do livro não é apresentar um estudo completo de anatomia humana relacionado à prática, mas sim demonstrar pontos-chave de anatomia para pessoas que estejam envolvidos com Yoga.



curvas_22.indd 80 2/4/2009 10:23:17

Rico em detalhes, sendo eles ilustrativos ou informativos, este guia traz-nos vários *āsanas* explanados com calma e coerência. Em cada postura apresentada é possível saber como e quais articulações se movimentam, quais são os músculos trabalhados, dicas sobre obstáculos e observações pertinentes, a forma mais interessante de se respirar, variações mais simples e palpáveis, acompanhado pelo nome em sânscrito com a devida tradução.

Além de todo o conteúdo, vale destacar o processo de criação das imagens do livro. Modelos vivos foram fotografados executando cada *āsana*, muitos deles em ângulos inusitados e originais. Depois essas fotos foram passadas a uma ilustradora anatômica que teve-as como base para criar as imagens que vemos no livro. Realmente uma obra feita com carinho e dedicação ao estudo do Yoga.

---

## **O que é Yoga** - Hermógenes (Nova Era)

Um livro para primeira leitura, de fácil assimilação, com um tom afável, digno de um senhor com muita experiência em transmitir e viver a plenitude adquirida por anos imerso nos conceitos do Yoga. Podemos assim definir este livro.

A informação necessária para se inciar em conceitos tão vastos e muitas vezes complexos que encontramos no estudo desta ciência ancestral é adquirida aqui de maneira clara. O livro apresenta as principais linhas de Yoga, explicando suas características básicas. Sobra espaço para uma palavra sincera sobre as novas modalidades que surgem dia após dia.

Ciro Castro - ciroyoga@gmail.com
www.keepom.blogspot.com



curvas_22.indd 81 2/4/2009 10:23:18

# O *tapas* tolo

A vida constantemente nos dá oportunidades únicas de aprendermos. As experiências que vivemos tem como objetivo o amadurecimento pessoal. O amadurecimento como seres humanos. Muitas pessoas crescem, mas continuam como crianças, tão carentes e emocionalmente imaturos quanto eram na infância. Mas nós não precisamos passar por todos os tipos de experiências para aprender algo. Podemos aprender com a vivência de outras pessoas, através da observação e dos exemplos delas.



curvas_22.indd 82 2/4/2009 10:23:19

Para esse aprendizado, indireto, a cultura indiana nos banha com diversas parábolas que ilustram situações nas quais podemos tirar grandes lições de vida. Nessas historinhas aprendemos sobre o Dharma, o agir correto, sobre a natureza humana - o indivíduo -, sobre a natureza do Todo e sobre a relação entre ambos.

Segue uma historinha para refletirmos.

## O *tapas* tolo

Numa certa vila viviam dois homens que eram vizinhos, Raman e Śankaran. Eles tinham profundo ciúmes um do outro e constantemente discordavam em suas discussões. Gradualmente suas diferenças chegaram ao ponto de não conseguirem tolerar a opinião do outro.

Certo dia Raman, com o desejo profundo de superar o seu rival, decidiu fazer *tapas* para ter as bênçãos de Śiva. E como mentes parecidas pensam parecido, no exato dia em que Raman pensou em fazer *tapas*, a mesma idéia veio à mente de Śankaran. Ele disse a sua esposa que iria ao templo bem cedo na manhã seguinte para sentar em oração até que Śiva desse-o *darśan*. Raman decidiu fazer a mesma coisa.

No dia seguinte, quando Raman chegou ao templo, logo ouviu a voz de Śankaran do outro lado do local sagrado recitando "*Om namaḥ Śivaya*". Raman remoeu-se de raiva. O seu rival também queria ter as bênçãos de Śiva. "Que audácia, veremos quem terá sucesso", pensou. Ele viu que Śankaran estava sentado debaixo de uma árvore do outro lado do templo. Então, ele sentou debaixo de outra árvore do lado esquerdo do templo. Ele não queria recitar o mesmo mantra que o seu rival estava recitando, então cantou, "*Śivaya Namaḥ Om*". Śankaran torceu a orelha quando ouviu a voz de Raman. "Ele aqui! Tudo bem! Vamos ver quem vai ter sucesso!", pensou.

Os dois rivais sentaram-se, dia após dia, sem se mexer um milímetro de seus lugares. Cada um estava com medo de se mexer e



curvas_22.indd 83 2/4/2009 10:23:20

o outro ganhar o *darśan* de Śiva. Quinze dias se passaram. O *tapas* dos dois rivais virou assunto em toda a vila.

Śiva, em seu templo, não se mexeu. Parvatī não agüentou ver o *tapas* dos devotos sem se comover. O seu coração derreteu-se. Ela pediu para Śiva, "Você não está vendo, eles estão fazendo uma ascese rigorosa? Como você não tem pena deles?". Śiva sorriu e disse que ambos foram desonestos e não seriam beneficiados sequer com as bênçãos que ele poderia lhes dar. Parvatī não acreditou. "Como pode ser? Sem uma devoção verdadeira quem consegue passar por tão severa ascese? Eu acho que você está sendo muito severo e o seu coração endureceu ao não se comover com a súplica dos devotos. Por favor, dê-lhes *darśan* e bênçãos". Quando Parvatī insistiu, Śiva levantou-se. Ele foi direto falar com Śankaran, que havia começado o *tapas* primeiro. Śiva parou em frente a Śankaran e falou: Śankaran , abra os olhos. Eu sou Śiva e vim lhe dar as suas bênçãos". O devoto abriu os olhos e rapidamente prostrou-se diante da deidade. Śiva disse: "Peça uma bênção".

Śankaran disse, "Senhor, eu sou um mero mortal e não sei muita coisa. Por favor, esclareça-me uma questão. Depois eu peço-lhe uma bênção".O Senhor concordou. Śankaran uniu suas mãos e perguntou: "Você deu *darśnan* a Raman?". Śiva disse: "Ainda não". Então Śankaran pensou por um momento e disse: "Senhor, como você dará bênçãos a ele também, deixe-me pedir apenas uma coisa. Dê-me o dobro do que dará a ele".

Śiva internamente sorriu. Ele sabia que os dois desejavam destruir um ao outro. Mesmo assim, atendeu ao pedido e moveu-se para o outro lado do templo, onde Raman estava sentado. Ele parou em frente ao discípulo e disse: "Raman, abra os seus olhos. Eu sou Śiva e vim lhe dar as suas bênçãos".

Raman abriu os olhos e viu Śiva. Ele apressadamente prostrou-se em reverência e perguntou: "Ó Senhor, eu estou muito feliz com a sua vinda. Por favor, diga-me se você foi até ele?". Śiva sabia a quem ele se referia e gesticulou positivamente. Raman logo perguntou: "O que ele pediu a você, Senhor?". Śiva respondeu,



curvas_22.indd 84 2/4/2009 10:23:21

"Ele pediu o dobro do que você pedisse para mim. E eu aceitei".

Os olhos de Raman avermelharam-se de raiva. E ponderou: "Ele deve aprender uma lição. De alguma maneira ele deve sofrer. O que poderia pedir ao Senhor para fazer Śankaran sofrer?".

Ele pensou, pensou. E de repente uniu as mãos e disse: "Senhor, por favor cegue-me um olho". Śiva sorriu. Quão tolo era aquele homem! Mesmo assim ele deu a bênção e desapareceu.

Raman tornou-se cego de um olho e Śankaran ficou cego dos dois olhos. As suas bênçãos se tornaram assunto em toda a vila por anos e anos.

A historinha nos mostra como as pessoas frequentemente têm oportunidades e bênçãos para aprenderem a viver a vida de uma maneira mais inteligente e dhármica. Mas acabam sofrendo por desejarem as coisas erradas, por deixarem-se levar pelos seus gostos e aversões, ao invés de seguirem o que é justo e correto. O maior dos esforços é vão e pode ser danoso se o objetivo não for nobre.

Este texto foi traduzido e adaptado do livro, *Chinmaya Vidyalaya Tarangini One,* de Swami Chinmayananda e Swami Saradapriyananda, publicado pela Central Chinmaya Mission Trust.



Introdução, tradução e adaptação de Tales Nunes



curvas_22.indd 85 2/4/2009 10:23:22

# As parábolas do Vedānta

*Por Pedro Kupfer*

A escola de Filosofia Vedānta expõe uma visão da existência muito peculiar e profunda. Embora o ensinamento seja meridianamente simples (você já é a felicidade que está procurando), a profundidade da maneira em que essa visão filosófica é transmitida deixa-a fora do alcance da maior parte das pessoas. Portanto, para superar essa dificuldade, os diferentes mestres dessa antiga linhagem optaram por transmitir o ensinamento por meio de ilustrações práticas do cotidiano, para que as pessoas tenham a oportunidade de compreender a verdade sobre si mesmas da maneira mais direta e acessível. Esses exemplos, alguns dos quais são já certamente conhecidos pelo amigo leitor, são o tema do presente texto.



curvas_22.indd 86 2/4/2009 10:23:24

Se formos sintetizar essa profunda e bela filosofia em três frases, podemos afirmar que o Vedānta ensina que: 1) Brahman, o Ser é a única realidade; 2) toda a criação depende da presença dele; 3) você é este Ser, intrinsecamente ilimitado, pacífico e feliz. Para tornar essa visão acessível àqueles com que vivemos imersos nesta sociedade maluca, compassivamente, os mestres do passado vislumbraram diversas parábolas, chamadas *nyāya*, ou argumentos lógicos, que têm como finalidade explicar da maneira mais clara o ensinamento medular dessa escola filosófica. Damos continuação a uma lista desses argumentos, com uma breve explanação sobre a maneira como cada um deles é utilizado no ensinamento tradicional. Usaremos esses exemplos como instrumento para ilustrar alguns aspectos do ensinamento do Vedānta.

**1. *Rajjusarpa*: a corda e a serpente**

Andando no crepúsculo, um homem encontra uma corda jogada em seu caminho. Como não há luz suficiente, ele confunde a corda com uma serpente venenosa. Assustado com a possibilidade de ser mordido e morrer, afasta-se, correndo aos berros. Um amigo dele se aproxima com uma luz e ambos constatam que aquilo que pareceu uma perigosa serpente em verdade não passa de uma inofensiva corda. O medo e o nervosismo desaparecem. Esse exemplo é utilizado para demonstrar que às vezes a mente nos faz *ver* coisas aparentemente reais e tangíveis, mas que podem estar totalmente equivocadas. Essa sobreposição do aparente sobre o real é chamada *upādhi* em sânscrito. Brahman é a Realidade. O mundo é uma sobreposição que encobre o Ser, da mesma maneira que a idéia da serpente venenosa é uma sobreposição que esconde a realidade inofensiva da corda.



**2. *Mṛgatṛṣṇa*: a miragem no deserto**

Um viajante vê uma miragem ao meio-dia, no meio do deserto: água, palmeiras e algumas casas onde acha que poderá saciar a sede, alimentar-se e descansar. Ele toma essa miragem como



curvas_22.indd 87 2/4/2009 10:23:25

verdadeira, e dirige seus passos a ela. Porém, percebe que, quanto mais anda, mais o oásis se afasta dele. Continua andando a esmo até perceber que cometeu o erro de se afastar do caminho ao correr atrás da miragem. Encontra o caminho de volta, e chega a seu destino, sem se deixar enganar por novas miragens. Esse exemplo é dado para ilustrar como o mundo das formas é aparentemente o lugar onde conseguiremos a felicidade que estamos buscando. O viajante representa nesse exemplo o *jīvātman*, o ser vivo, encarnado num corpo. Quando ele percebe a inutilidade de correr atrás daquilo que é efêmero, volta ao caminho original e chega a seu destino.

**3. *Śuktirajāta*: a prata e a madrepérola**

Andando numa praia, uma pessoa acha um objeto brilhante. Acreditando ser uma jóia de prata, começa a especular sobre o que vai fazer com o dinheiro que irá ganhar quando vender essa jóia. No entanto, ao pegar esse objeto com a mão, fica muito decepcionada ao constatar que aquilo que lhe pareceu uma valiosa jóia não passa em verdade de um pedaço de madrepérola sem valor. Esse exemplo é complementar àquele da corda e a serpente, já que ilustra a sobreposição do aparente sobre o real. Contudo, enquanto no exemplo da corda e a serpente algo inócuo era considerado negativo e indesejável, na presente ilustração algo inócuo é considerado como positivo e desejável. O conhecimento sobre o Ser surge apenas com a compreensão adequada, cultivando o discernimento e sendo capazes de separarmos o que tem valor do que não tem. Igualmente, é preciso cultivarmos a paciência, a reflexão e o estado meditativo para aplicar esse conhecimento na vida cotidiana.



**4. *Kaṇakakuṇḍala*: o ouro e os ornamentos**

O ouro é a essência da qual os ornamentos são fabricados. As jóias não derivam do ouro: elas *são* o próprio ouro. Os ornamentos não têm existência separada da presença



curvas_22.indd 88 2/4/2009 10:23:26

do ouro. Similarmente, todos os nomes e formas são o Ser. A palavra mais adequada para designar essas jóias, cuja existência depende da presença do ouro, é *mithyam*. *Mithyam* é um termo usado habitualmente com o sentido de "falso", mas em verdade designa algo que não é nem verdadeiro, nem falso, nem não-existente. *Mithyam* é aquilo que não é independente da essência. O ornamento é aquilo que não é independente do ouro. O ouro é ouro, independentemente da forma que ele assumir. O ouro não muda de natureza quando sua forma muda. Subjacente aos variados nomes e formas, existe apenas o Ser, cuja natureza é ilimitada. É assim que nós somos: feitos de puro Ser, acreditamos ser a forma efêmera deste corpo e sofremos quando ele adoece ou decai.

**5. *Samudrātaraṅga*: as ondas e o oceano**

O presente exemplo é uma versão diferente do anterior: inúmeras ondas andam pelo oceano. Cada uma delas é, aparentemente, distinta das demais. Cada uma pode perceber-se separadamente, distintamente. Porém, todas as ondas são apenas água, inseparável do oceano. Em verdade, a natureza das ondas é o oceano. Swāmi Dayananda ensina: "qual é a distância entre a onda e o oceano? Não existe tal distância. Tocar uma onda significa tocar o oceano inteiro. Não há separação entre as ondas e o oceano". Da mesma maneira, não há separação entre o Ser e os nomes e formas que percebemos na criação. O Swāmi continua: "as ondas existem no oceano. Num dado momento, elas se dissolvem, e *voltam* a ser água de mar, sem nunca ter deixado de ser essa água. No mundo, assim como as ondas no rio, os seres vivos nascem no Ser, vivem no Ser, não se afastam do Ser, devem sua existência ao Ser e nele se dissolvem na hora de abandonar seus corpos". Essa é a essência do não-dualismo (*advaita*).



**6. *Sphātikavarṇa*: o cristal e as cores**

Tal analogia faz referência ao reflexo de diferentes cores num cristal. O cristal é puro e transparente; não tem cor própria.



curvas_22.indd 89 2/4/2009 10:23:27

No entanto, quando o apoiamos num tecido vermelho, assume essa cor como se fosse própria. Se mudarmos a cor do tecido sobre o qual o cristal se apóia, a cor do cristal, aparentemente, irá mudar também. Sendo ilimitado, existindo desde antes do tempo e do espaço, o Ser não está limitado por nomes ou formas. No entanto, as sobreposições dos nomes e formas (*namarūpas*) fazem que ele, aparentemente, assuma as qualidades desses nomes e formas. Ensina Swāmi Dayananda: "a verdade sobre os *nāmarūpas* é que todos eles são expressões de Īśvara. A forma do pote é uma sobreposição na argila. Você não coloca o pote *sobre* a argila. A argila, sem deixar de ser argila, assume a forma do pote".

**7. *Padmapatra*: a folha do lótus na água**

Essa é a parábola da folha do lótus e a água: a flor do lótus cresce na água, com suas raízes fincadas na lama. A chuva escorre pelas folhas, mas a flor de lótus permanece intocada, sem se molhar ou afundar na água. As pétalas do lótus têm uma característica única: elas não retêm partículas de poeira. É por isso que essa flor é o símbolo da pureza do Ser. Da mesma forma que as pétalas dela, o Ser, embora presente no mundo, permanece como que *intocado* pelas coisas do mundo. Essa qualidade chama-se *nirañjan*, aquele que é intocado, imaculado.

**8. *Vātagandha*: o perfume e o vento**

O vento carrega quaisquer perfumes ou cheiros, espalhando-os por todas as partes, sem escolher ou separar os agradáveis dos menos agradáveis. O ar permanece puro, independentemente dos cheiros ou perfumes que sejam transportados através dele. Esse exemplo, assim como o da folha de lótus e a água anteriormente mencionado, aponta para o estado de permanente pureza do Ser. O Ser é igualmente chamado Śuddhabrahman, o Puro, aquele que está para além das dualidades. Se não conhecermos o não-dual, viveremos sempre na dualidade. Contudo, não é preciso *remover* as dualidades, mas compreender isso objetivamente. Não precisamos remover nada. Sumidos na ignorância, vivemos na dualidade.



curvas_22.indd 90 2/4/2009 10:23:29

Quando adquirimos o conhecimento, passamos a viver a não-dualidade. Devido unicamente à confusão, vivemos no estado de ignorância e conseqüentemente sofremos, pois vemos a nós mesmos, ora como agentes das ações (*kartaḥ*), ora como desfrutadores (ou sofredores) dos frutos delas (*bhokta*).

**9. *Ūrnanabhi*: a aranha e sua teia**

A aranha segrega sua teia a partir do próprio organismo e com ela tece sua casa. Da mesma maneira, o Ser "tece" a criação, a partir da matéria que ele mesmo é. Não há diferença entre criador e criação. Aquilo que o Ser é, a criação é. Ser e criação, criador e criatura, não são entidades separadas. Nada surge do nada. Para que alguma coisa exista, precisa haver alguma outra coisa que tenha lhe dado lugar. A causa material da criação, então, é ao mesmo tempo o fazedor. Nas palavras de Swāmi Dayananda, "Īśvara [o Ser, manifestado como Fazedor da Criação] não *criou* o mundo a partir do nada. Īśvara é a substância material da criação. Īśvara é o fazedor, mas é igualmente a causa material da criação".

**10. *Sūryabimba*: o reflexo do sol nas águas**

Existe um único Sol no nosso sistema solar, embora para uma criança ele possa aparecer como muitos sóis diferentes, ao se refletir em diversos recipientes de água. Não podemos confundir os reflexos do Sol com o próprio Sol. Na *Chaṇḍogya Upaniṣad*, o sábio Uḍalaka ensina para seu filho Śvetaketu: *sadeva asi, ekameva adbhitiyam*. Só existe um princípio que, se for conhecido, permite conhecer todo o resto. O pai dele explica que, no início, só existia esse princípio. "Este mundo, originalmente, era uno, não-dual." A dualidade, a distinção sujeito/objeto não acontece realmente no universo, mas é percebida *como se estivesse presente*, por conta da ignorância metafísica (*avidyā*) e das superposições (*upādhis*).



curvas_22.indd 91 2/4/2009 10:23:30

**11. *Ghatākāśa*: o espaço no pote**

Essa é a parábola do espaço e o pote: o espaço permeia o universo inteiro. Não há diferença entre o espaço longínquo e o próximo. Não há diferença entre o espaço contido num pote e o espaço do lado de fora dele. O espaço do lado de dentro do pote é essencialmente igual ao espaço do lado de fora. Espaço é espaço, independentemente do tamanho ao qual ele se restrinja. Se o pote é quebrado, nada acontece ao espaço. O espaço do lado de dentro não se funde ou mistura com o espaço do lado de fora, nem sofre nenhuma mudança. Igualmente, o Ser, estando presente no mundo, não é atingido por nenhuma das modificações que afetam o tempo e o espaço.

**12. *Bhrāmarakita*: a abelha e os insetos**

Conta a tradição da Índia que uma abelha ataca um inseto chamado *kita* e o leva para sua colméia. Esse inseto, "meditando" sobre a forma da abelha, torna-se por sua vez uma delas. Da mesma forma, meditando sobre as grandes afirmações védicas (*mahavākyas*), como *Aham Brahma'smi* ("Eu sou o Ser"), ou *Tat tvam'asi* ("Tu és Isso"), o praticante reconhece sua verdadeira identidade e se estabelece nela.

**13. *Dagdhapata*: o pano queimado**



A parábola do pano ardente é assim: se queimarmos uma peça de pano, constataremos que, mesmo havendo pegado fogo, ela mantém sua forma original. Porém, se tocarmos o pano, ele se torna cinzas. Um processo similar acontece com o *jīvaṅmukti*, aquele que se libertou em vida. Ele ainda tem um corpo, mas esse corpo é como o pano queimado. Havendo purificado o corpo no fogo do conhecimento, não há identificações do ego que possam reforçar ou criar novos desejos ou condicionamentos.

**14. *Arundhatī*: encontrando uma estrela mediante outra**



curvas_22.indd 92 2/4/2009 10:23:31

Para mostrar a alguém a pequena estrela chamada Aruṇḍhatī, deve-se apontar para outra estrela maior, que, próxima dela, é mais brilhante e fácil de se ver. Assim, a pessoa se focaliza primeiramente na estrela maior, para poder enxergar com clareza a menor. Na passagem para enxergar a pequena Aruṇḍhatī, é preciso deixar de lado a estrela maior. Similarmente, existem alguns métodos de Yoga que dão ênfase a práticas mais densas. À medida que a pessoa vai se familiarizando com as técnicas e o autoconhecimento, as práticas mais sutis e os ensinamentos mais profundos podem ser revelados a ela. Da mesma maneira, o Ser, que não tem forma, não pode ser visto. Mas o devoto outorga uma forma definida ao Ser, manifestado na criação na forma de Īśvara, para poder adorá-lo. Assim, estabelece-se um altar, e a adoração tem lugar. Depois que o devoto conseguir enxergar o Ser em todos os seres vivos, a referência que é o altar pode ser descartada.

**15. *Bījavṛkṣa*: a semente e a árvore**

A semente é a causa da existência da árvore. A árvore é a causa da existência da semente. Não podemos determinar quem nasceu antes, assim como não podemos dizer quem chegou antes, se o ovo ou a galinha. Tal exemplo serve para ilustrar que, para cada questionamento, existe uma explicação e outro questionamento oposto, com sua respectiva explanação. A maneira de discorrer sobre o Ser que vemos em muitos textos usa esse recurso. A *Kaṭha Upaniṣad*, por exemplo, fala sobre o Ser como menor que o dedo polegar, e ao mesmo tempo maior que a maior das montanhas, para explicar que ele não tem dimensão física, ou melhor, que está aquém, além e através da criação inteira.

**16. *Markatakiṣora*: o filhote de macaco**

Um filhote de macaco segura muito firmemente na mãe e não se separa dela em nenhuma circunstância. Mas, depois que cresce, não precisa mais da proteção dela e não volta mais a se refugiar no seu colo. Da mesma maneira, o *mumukṣu*, o aspirante à



curvas_22.indd 93 2/4/2009 10:23:32

libertação, depois de se estabelecer firmemente no conhecimento do Ser, não precisa mais de nenhum apoio exterior, e pode andar pelas próprias pernas no caminho do autoconhecimento, permanecendo firme em seus valores e na vida de *dharma*.

**17. *Aśmaloṣṭa*: o algodão, a argila e a rocha**

A argila é dura se comparada com o algodão, mas é mole quando comparada com a pedra. Essa parábola exemplifica uma situação que pode nos parecer boa, mas é em verdade ruim, ou vice-versa: uma situação que nos parece ruim, mas no fundo é boa. A parábola nos mostra que as qualidades não são inerentes às situações: nós as qualificamos diversamente, de acordo com nosso próprio código de valores. A questão está em perceber que todas as situações acontecem por um bom motivo, e para o bem. Lembrando que tudo o que acontece (mesmo aquilo que é interpretado como indesejável) acontece para o bem de todos, poderemos viver mais tranqüila e relaxadamente.

**18. *Kākkadanta*: os dentes do corvo**

É inútil buscar dentes no bico de um corvo, assim como é inútil buscar chifres num coelho. Similarmente, é inexistente o filho de uma mulher estéril, um elefante voador, ou uma cidade suspensa no espaço. O ditado popular espanhol – "é inútil buscar a quinta pata do gato" – exemplifica igualmente essa situação da busca de algo irreal. Às vezes, podemos nos perguntar por que o mundo é imperfeito. Ver a criação como algo imperfeito é produto das nossas próprias projeções e desejos de que o mundo ou as pessoas sejam diferentes do que são. Contudo, isso não significa que devamos nos resignar ou nos furtar a cumprir nossas responsabilidades quando percebemos que determinadas situações poderiam melhorar pela nossa ingerência.



**19. *Daṇḍapūpa*: o sumiço das tortas**

Algumas tortas estão amarradas na ponta de uma vara.



curvas_22.indd 94 2/4/2009 10:23:34

Se a vara for afastada do nosso campo visual, podemos concluir precipitadamente que as tortas desapareceram. Esse simples exemplo ilustra a situação em que todas as nossas dúvidas são esclarecidas e as fontes de aflição desaparecem junto com a ignorância existencial, quando o conhecimento sobre o Ser resplandece. Reza a *Vivekachudamanī* (318), obra de Ādi Śaṅkaracharya: "Da extinção da ação [centrada no ego], deriva a extinção da ansiedade. Quando acontece a extinção da ansiedade, ocorre igualmente a extinção das *vāsānas* (impressões inconscientes que geram os desejos). A extinção final das *vāsānas* é a libertação. Aquele que realiza essa extinção é chamado *jīvaṅmukti*".

**20. *Kṣaurikaputra*: o filho do barbeiro**

Um rei pediu ao seu barbeiro que buscasse e trouxesse à sua presença o jovem mais lindo do reino. O barbeiro buscou nos quatro cantos do país e voltou para casa de mãos vazias. Vendo seu bem-amado filho, considerou que ele era a criatura mais linda do universo e o levou à presença do rei. Acontece, porém, que o menino era feio de morrer. Essa parábola aponta para as situações em que, apegadamente, atribuímos subjetivamente um grande valor para algo que talvez não tenha todo esse valor. Muitas vezes, vivendo limitados à nossa própria experiência pessoal, acreditamos que aqueles bens que possuímos sejam os mais valiosos da terra.

**21. *Viṣakrimi*: os vermes no alimento tóxico**



Certos vermes podem viver confortavelmente em meios tóxicos, sem serem afetados pela toxidade do ambiente. Esse exemplo ilustra uma situação em que alguém considera algo como sendo sem valor, mas esse algo, para outra pessoa, significa muito, como o macaco que come uma banana e descarta a casca, que vai ser comida por outro, bem como sua possibilidade contrária: alguém pode estar em presença de algo de imenso valor, mas, desconhecendo esse valor, passa ao longo sem lhe prestar a mínima atenção. A parábola aponta para a situação daqueles que, sem



curvas_22.indd 95 2/4/2009 10:23:35

suspeitar que exista a felicidade ilimitada do Ser, contentam-se apenas com insignificâncias banais. É fato sabido que, se não estivermos preparados para receber o conhecimento sobre nós mesmos, ele não irá chamar a nossa atenção e não lhe daremos a menor importância.

**22. *Kākkatalīya*: o corvo na palmeira**

Vimos esta parábola no texto da edição passada: um corvo pousa numa palmeira. Naquele preciso instante, um coco cai. Embora ambos acontecimentos estejam aparentemente vinculados no tempo e no espaço, não existe relação causal entre eles. Às vezes, o mesmo acontece em muitas situações da vida. Porém, a mente, confinada em seus próprios limites, tende equivocadamente a criar um nexo entre os eventos. É preciso compreensão para ver onde existe conexão causal entre acontecimentos sucessivos e onde essa associação é apenas um equívoco da mente.

*Pedro Kupfer é praticante e professor de Yoga.*
*Edita o site www.yoga.pro.br*

Revisão:
Patrício Noronha | coelho60@yahoo.com.br



curvas_22.indd 96 2/4/2009 10:23:36